Pani domu



cena numeru zł. 1.10

1

J. Załęski

Pielęgnacja cery. Apteczka domowa. Barwy mieszkania. Dekoracja stołu kwiatami. Gościnność. Haftowany obrus. Czy unikać płynów. Jadłospisy na styczeń. Nowe potrawy. Elektryczność w domu. Kronika Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego. Przegląd wydawnictw.

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 1 WARSZAWA, STYCZEŃ 1934 ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:



Serdeczne życzenia Prenumeratorom i Przyjaciołom pisma przesyła

Redakcja i Administracja „PANI DOMU"

PIELĘGNOWANIE TWARZY i ZDROWA CERA

Dr. A. TARNAWSKI z Kosowa.

PIĘKNA cera twarzy może być tylko naturalna, a wdzięku naturalnego naśladować się nieda. Piękna cera to zdrowa krew, która prześwieca przez ścianki naczyń krwionośnych i cerze nadaje kolor. Krew różowa i czysta sprawia, że cera jest także różowa, natomiast krew zanieczyszczona i przesycona kwasem węglowym jest ciemna — niebieskawa już w tętnicach (jaka właściwie znajduje się tylko w żyłach, zanim w płucach się oczyści). Zdrowa cera ma jasno różową barwę i jest więcej bladawa niż czerwona, a na policzkach silniej zabarwiona rumieńcem, który się zmienia i faluje — odpowiednio do nastrojów i wzruszeń. To właśnie nadaje wdzięk twarzy, bo rumieniec się mieni i jest żywy. Czemu to przypisać? — zdolności naczyń włosowatych do opróżniania lub napełniania się krwią odpowiednio do pobudliwości nerwów.

Twarz jest najbardziej ukrwioną częścią ciała i najwięcej zaopatrzoną w końcówki nerwów. Z fizjologji wiadomo, że w zwykłym stanie zaledwie 1/5 naczyń włosowatych krwią się wypełnia, ale mogą się wypełnić wszystkie pod wpływem pobudzenia nerwów i wtedy skóra mniej lub więcej się zarumienia. O kolorze zdrowych rumieńców najwięcej mówi poetyczne porównanie, że są jakby krew z mlekiem, a usta jak korale.

Ładnej cerze sprzyja cienka skóra i zabarwienie (karnacja). Blondynki i brunetki mają barwik właściwy; jaśniejszy lub ciemniejszy. Cera inteligencji ma odcień taki, jaką jest krew krążąca w naczyniach włosowatych, t. j. odcień liljowy lub siny. Taka cera stała się już dziedzictwem rasy (błękitna krew), ale nieodzownie z nią dziedziczy się artretyzm wskutek t. zw. skazy moczanowej. Nawet w malarstwie ekspresjonistycznem w portrecie przeważa ton liljowy, a cienie są fiołkowe. (W obrazach Matejki świetnie to występuje).

Wdzięk twarzy uzupełnia piękna szyja, która musi być dobrze wyrzeźbiona i silna, aby głowa była ruchliwa i kształtnie osadzona. Jednak zła higjena i przekarmienie wpływa na cerę ujem-



nie, a szyję zniekształca. Często już w 40-tym roku życia różowa cera staje się ceglasto-czerwona lub szara, wargi sinieją, a szyja grubieje i robi się nieruchawa. Powodem tego jest krew gęsta i niedostatecznie utleniona, przeładowana kwasem moczowym.

U inteligencji takie rumieńce spotyka się rzadko, przeważnie u młodych dziewcząt, gdzie siły żywotne są bujne i jeszcze niema wadliwej przemiany materji. Szukaćby należało rumieńców u ludu, który ma wprawdzie zdrową krew, ale cera jego jest szaro-różowa pod zgrubiałym naskórkiem z powodu ciężkiej pracy i osmalenia twarzy na słońcu i wietrze. Prawdziwie piękne rumieńce znaleźć można nieraz u dziewcząt podmiejskich, pracujących na świeżem powietrzu, skromnie odżywiających się po jarsku, gdyż nie stać ich na mięso i słodycze.

Krytyczny opis — wymaga wskazówek naprawy. — Owszem, można wszystko naprawić przez zdrowe życie. Trzeba przebywać jak najwięcej na świeżem powietrzu i ograniczyć jadło do małej ilości, ile można jarskie z przewagą zasadowych pokarmów, a przedewszystkiem pędzić żywot pracowity celem zużycia energji mięśniowej, czy to we własnym ogródku, czy pomagając ludowi na letnisku i t. p. Słowem konieczny jest zwrot do natury.

Zapewne, że ładną cerę można naśladować zapomocą sztuki kosmetycznej, ale wdzięku naturalnego i żywych rumieńców zrobić — to już się nie uda. Zawsze w kosmetyce jest coś martwego, jak każde naśladowanie natury; to też aktorki pozbywają się szminki jak najprędzej, gdy schodzą ze sceny.

Nastręcza mi się tu pouczający przykład na pewnej pacjentce, co można osiągnąć przez świadomość celu przy silnej woli. W parku lwowskim wita mnie nieznajoma osoba, a widząc, że jej nie poznaję, mówi: „jestem ta, która wyjechała do Belgji na studja ogrodnicze". Byłem zdumiony, bo widzę przed sobą zupełnie innego człowieka. Tamta była typem przysadkowatym, z cerą szarożółtą i tłustą twarzą, dość silna, ale ociężała. Leczenie w zakładzie pomagało; jednak na nowo przyjeżdżała w takim stanie jak wprzódy. Zaleciłem ogrodnictwo jako zawód. Po 2 latach skutek nadzwyczajny. Wyładniała, wyszczuplała, figura zgrabna, a cera jasna ze świeżym rumieńcem. Opowiadała, że pracowała 8 godzin dziennie, tak że nieraz musiała zmieniać koszulę, mokrą od potu. Żadne leczenie nie dokazałoby tego, co praca na świeżem powietrzu.

Jeżeli zdrowa cera jest znamieniem zdrowia ogólnego, to w wyrazie twarzy i oczach odbija się właściwy charakter człowieka. Twarz jest zaopatrzona w subtelne mięśnie, które pod wpływem bodźców nerwowych się kurczą. Wszystkie uczucia objawiają się odpowiedniem marszczeniem skóry, a często powtarzane zmarszczki utrwalają się, tworząc charakterystyczne fałdy na twarzy. Na twarzy odbija się wszystko tak pod względem fizycznym, jak i duchowym. Można poznać czy organizm jest zdrowy, czy słabowity, a wyraz znamionuje inteligencję, jakoteż charakter, usposobienie, przejścia życiowe, bo wszystko delikatnemi linjami rzeźbi się na twarzy. Słowem, cera i szlachetny wyraz twarzy stanowią wartości trwałe na całe życie, gdy tymczasem piękność jest przemijająca, a ciężko potem żyć, kiedy niema czem jej zastąpić.

Z dawnej historji zakładu mam przykład — bardzo wymowny. Zgłosiła się do zakładu samotna pani z niezwykłem cierpieniem, na które niestety niema leku, albowiem szukała rady na powrót młodości. Oto jej skarga: „Byłam piękna, ale piękność minęła prędko; od tego czasu gnębi mnie melancholja, a myśl natrętna o świetnej przeszłości wraca ustawicznie. Nadaremnie szukam wszędzie środków i rad, więc chcę spróbować, czy tutaj mi co nie pomoże". Starałem się jej wytłumaczyć, że życie higjeniczne zdziała wiele, bo da zdrowie i siły, ale wdzięku młodości już nie wróci. W ciągu leczenia przez kilka sezonów usiłowałem odwrócić jej uwagę od samolubnej myśli i poddawałem jej inne cele — pomocy dla bliźnich. Trafiłem na dobry grunt, bo kiełkowała u niej już dawniej chęć pomożenia biednej rodzinie, więc wzięła na wychowanie sieroty i oddała się im z całem poświęceniem, zastępując matkę. Kiedy odwiedziłem ją w domu, pokazywała mi swój portret z przed 20 laty. Byłem olśniony pięknością. „Teraz nie żałuję minionej młodości, mówiła, kiedy mam inny cel życia; odżyłam młodością mych wychowanek".

Jeszcze o Angielkach, które mają piękną cerę — rzekomo wskutek wilgotnej atmosfery wyspiarskiej. Inna tego jest przyczyna; jest nią dawna kultura higjeniczna, która utworzyła już swoistą rasę. W Anglji wychowanie fizyczne od dawna oparte jest na sportach, zwłaszcza zimowych, turystyce, żeglarstwie i t. d. Do Anglji dostała się nasamprzód wiedza Jogów hinduskich i nauka Zaratustry z Persji, która rozszerzyła się dopiero stamtąd po świecie (Mazdaznan—posty i jarstwo, gimnastyka oddechowa). Anglja ma najwspanialsze owoce z zamorskich krajów, więc ci, którzy hołdują higjenicznemu życiu i nie przekarmiają się mięsem, mogą odżywiać się doskonałemi owocami ku utrzymaniu czystości krwi i pięknej cery.

Nakoniec uwaga o codziennem pielęgnowaniu twarzy. Wszystko co służy pielęgnowaniu głowy wpływa również na cerę twarzy. Zatem należy głowę codziennie odpowiednio hartować, jednak hartowanie to musi być oględne, aby nie przesadzić, bo trzeba mieć na uwadze bliskość mózgu i zmysłów. Na wolnem powietrzu chłód i upał ją hartuje, dlatego wskazane jest często chodzić z głową odsłoniętą. Niepośledni wpływ wywiera na głowę masowanie; poprawia krążenie i wyciska obrzmienia, słowem rzeźbi twarz i szyję. Jednak masowanie głowy potrzebaby omówić osobno — zarówno jak zabiegi wodne oraz higjenę jamy ustnej, gardła, nosa i krtani.

APTECZKA DOMOWA

Dr. H. WASILKOWSKA-KRUKOWSKA

NIESZCZĘŚLIWE wypadki oraz nagle występujące objawy chorobowe wymagają natychmiastowej pomocy. Brak odpowiednich środków ratunkowych lub nieodpowiednie zastosowanie pomocy może pociągnąć za sobą ciężkie następstwa. Nietylko jednak możliwość nagłych wypadków powinna nas skłaniać do zaopatrywania się w odpowiednie środki; wiele objawów chorobowych może być usuniętych lub złagodzonych przez szybkie zastosowanie odpowiednich prostych zabiegów i lekarstw, bez konieczności zwracania się o poradę do lekarza.

Zrozumienie pożytku, jaki płynie z posiadania apteczki domowej, jest naogół dość powszechne; nie wszyscy jednak umieją wybrać odpowiednie środki lecznicze oraz przedmioty niezbędne do wykonywania w domu niektórych zabiegów. Trzeba się liczyć z tem, że apteczka domowa nie może zawierać zbyt wiele środków, gdyż jest wtedy nietylko bardzo kosztowna, ale nadmiar różnych lekarstw utrudnia osobom niefachowym korzystanie z tej apteczki.

Wszystkie przedmioty w apteczce muszą być tak ułożone, żeby je odrazu można było znaleźć, gdyż trzeba pamiętać o tem, że w pewnych okolicznościach każda minuta czasu stracona na szukanie może wiele znaczyć. By ułatwić szukanie, należy umieścić na wewnętrznej stronie drzwi apteczki wykaz przedmiotów na półkach i w szufladkach apteczki.

Napisy z nazwą lekarstwa powinny być wyraźne, dużem pismem, na widocznem miejscu każdego słoika, butelki czy paczki zawiniętej w papier. Na dużych butelkach dobrze jest umieszczać nalepkę wyżej, żeby stojąca przed nią mała butelka nie zasłaniała napisu. Pożądane jest podawanie na nalepkach wskazówek co do użycia lekarstw, a więc np. ilość kropel, łyżek na szklankę wody i t. p. Nalepki powinny być w dwóch kolorach dla oznaczenia lekarstw do stosowania: na wewnątrz — białe nalepki, na zewnątrz — żółte lub czerwone.

Broszura o ratownictwie powinnaby również znaleźć miejsce w apteczce.

ZAWARTOŚĆ APTECZKI

W skład apteczki domowej wchodzą pewne przyrządy i przybory do wykonywania zabiegów, środki odkażające oraz lekarstwa pod postacią płynów, maści, proszków, tabletek i t.p.

Przyrządy i przybory. Termometr do mierzenia ciepłoty chorego. Nożyczki, najlepiej z nierdzewnej stali albo niklowane oraz penseta (małe specjalne szczypczyki), potrzebne do wykonywania opatrunków. Do wygotowywania narzędzi do opatrunków należy przeznaczyć mały rondelek (istnieją specjalne sterylizatorki, lecz te są dość drogie). Mała miseczka szklana służy do składania podczas opatrunku zużytej gazy i bandaży. Do opatrunków należy mieć gazę sterylizowaną w małych paczkach (apteki sprzedają $\frac{1}{8}$ i ¼ metra), 2 opaski z gazy szer. 6 cm i 1 opaskę trykotową. Waty chemicznie czystej 25 do 50 g. Na okłady i jako wierzchnia warstwa opatrunku może być użyta znacznie tańsza wata drzewna (lignina), więc dobrze mieć jej zapas w apteczce w ilości 100 g. Ceratka do okładów—$\frac{1}{8}$ metra. Do małych opatrunków jest bardzo odpowiedni przylepiec (plaster) rolkowy, pod który trzeba położyć na ranę kawałek gazy. W sprzedaży są także przylepce z gazą antyseptyczną, bardzo wygodne w użyciu.

Do składu apteczki należy zakręcany worek gumowy na wodę gorącą lub odpowiednia butelka ze szczelnem zamknięciem. W zasobniejszych apteczkach może być poduszka elektryczna. Duże usługi może także oddać samoczynny okład gorący, w którym ciepło wywiązuje się pod wpływem nalanej wody. Okłady takie znaj-



dują się w sprzedaży. Dren gumowy[1]), dość gruby, długości około pół metra służy do uciśnięcia kończyny powyżej silnie krwawiącej rany do czasu nadejścia pomocy lekarskiej (nie dłużej niż godzinę). Irygator (hegar) oraz gruszka gumowa służą do lewatyw. Mała gruszka gumowa jest bardzo dobra do przepłókiwania uszu.

Stawianie baniek, ulubiony zabieg leczniczy w pewnych dzielnicach kraju, można zastąpić odpowiedniemi okładami. Ciekawe jest, że bańki są uznawane w niektórych krajach, np. we Francji, a nieużywane w innych, np. w Niemczech. Bańki czysto wymyte powinny się znajdować w oddzielnem pudełku razem z buteleczką spirytusu i lontem (drutem z zakręconą nań watą). Po użyciu baniek umyć je starannie i schować w komplecie, by wszystko było gotowe w razie potrzeby.

Do większych rozmiarów okładów wysychających i pod ceratką najodpowiedniejsza jest gruba, miękka flanela. Odpowiedni jej zapas powinien się znajdować w apteczce.

[1]) Przy dobrze zorganizowanej pomocy lekarskiej, np. w Warszawie, konieczności trzymania drenu gumowego w apteczce niema, chodzi jednak o wypadki w mniejszych miastach. Znany mi jest fakt tak nieszczęśliwego skaleczenia się chłopca w nogę pod kolanem, że została zraniona duża tętnica; nastąpił bardzo znaczny krwotok i pomimo natychmiastowego wezwania lekarza skrwawienie było tak znaczne, że dziecko zmarło. Uciśnięcie nogi drenem do czasu przyjścia lekarza byłoby chłopca uratowało.

Środki odkażające. Działanie ich polega na niszczeniu zarazków; jednakże reaguje na nie dość silnie organizm człowieka, gdyż poczęści należą one do trucizn. Rola środków odkażających jest znacznie mniejsza we współczesnej medycynie, niż była dawniej. Ran czystych się nie zmywa i nie odkaża. Benzyna, jodbenzyna, spirytus służą do zmywania brzegów ran brudnych. Roztwór nadmanganianu potasu oraz woda utleniona służą do przemywania ran ropiejących oraz ropni skóry. Do płókania gardła używa się kwasu bornego (3%), wody utlenionej lub gotowego eliksiru. Na małe skaleczenia i zadraśnięcia dobra jest jodyna.[2])

Jodyna powinna być możliwie szczelnie zakorkowana szklanym korkiem i nie powinna stać obok narzędzi metalowych; jeżeli jednak narzędzia się pokrywają matowym nalotem (inne połączenie chemiczne niż rdza), nie wpływa to w sposób wyraźnie ujemny na narzędzia.

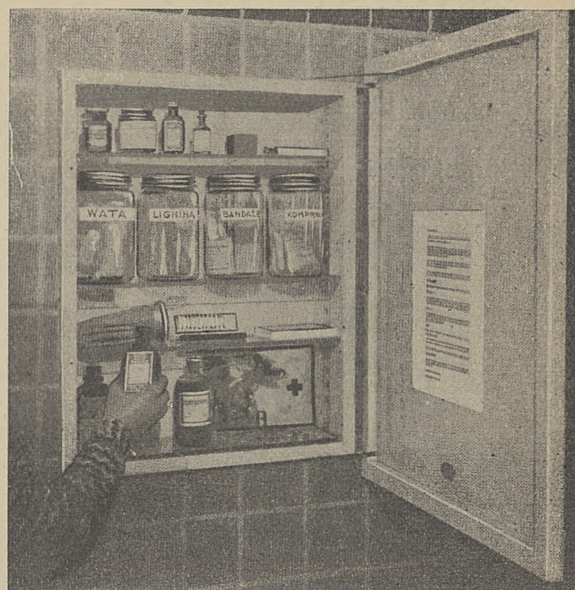
[2]) W ostatnich czasach podnoszą się głosy przeciwko używaniu preparatów jodowych; jest to słuszne w odniesieniu do stosowania wewnętrznego, gdyż bezkrytyczne stosowanie jodu może prowadzić do zaburzeń w wydzielaniu gruczołu tarczowego (choroba Basedowa). Nawet po dłuższem używaniu płókanki jodowej mogą powstać podobne zaburzenia. Natomiast bardzo rzadko się zdarza, żeby ktoś nie znosił jodyny stosowanej sporadycznie przy skaleczeniach (są ludzie, którzy mają pewne idjosynkrazje, np. nie znoszą wody Burowa, opium, poziomek). Dlatego nie jest słuszne usuwanie jodyny z apteczki, natomiast nie powinno się bez porady lekarza używać jodyny do płókania ust, długotrwałego wcierania w okolicę powiększonych gruczołów ani do wewnątrz.

Lysolu (0,5 — 2%) używa się do odkażania naczyń. Do rąk można użyć 2% lysoformu oraz spirytusu, najważniejszemi środkami oczyszczającemi są jednak: mydło, woda gorąca i szczotka.

Środki lecznicze zewnętrzne. Amonjaku używa się do trzeźwienia przy omdleniach oraz do nacierania miejsc ukąszonych przez owady. Waselina, waselina borna oraz maść cynkowa stosują się przy otarciach i odparzeniach skóry oraz przy opatrunkach gojących się ran. Puder zwykły lub cynkowy używa się przy otarciach skóry, wysypkach swędzących, przy nadmiernem poceniu się pewnych okolic ciała. Woda Burowa stosuje się na okłady, ma działanie ściągające (niektóre osoby reagują podrażnieniem skóry na te okłady, zdarza się to jednak rzadko).

Środki wewnętrzne. Aspirina (0,5), pyramidon (0,3) lub zastępująca go motopyrina (0,3) są środkami przeciwgorączkowemi, przeciwreumatycznemi i przeciwbólowemi. Dobrze działają przy zakatarzeniach. Na ból głowy obok powyższych środków także mieszanki, np. proszek „z kogutkiem"; jako silnie działające, proszki te powinny być używane umiejętnie i ostrożnie. Soda oczyszczona przeciwko zgadze i kwaśnym odbijaniom. Magnezja palona jako odtrutka przy otruciu kwasami. Na uspokojenie: krople walerjanowe (20 do 25 kropel naraz), brom (natrium bromatum) po 0,5 (nie używać często!), ewentualnie allonal lub adalina. Na uśmierzenie bóli żołądka — krople Inoziemcowa. Na przeczyszczenie: sól morszyńska lub karlsbadzka, ½ do 1 łyżki naczczo w wodzie gorącej. Proszek lukrecjowy (fjakierski) ½ do 1 łyżeczki lub jeden z preparatów cascara sagrada (przy przewlekłych zaparciach).

Węgiel do użytku wewnętrznego (jest kilka dobrych preparatów) jako środek dezynfekujący i pośrednio wstrzymujący przy biegunkach. Na podniecenie krążenia krwi, w wypadkach ostrego zasłabnięcia, krople Hofmanna, stiminol (15 do 20 kropli), ewentualnie pomaga też czarną kawa. Dawki lekarstw podane są dla dorosłych, dla dzieci trzeba dawać mniej, odpowiednio do wieku.



Wata, gaza, bandaże w słojach szklanych, zamykanych szczelnie, są zabezpieczone przed kurzem i bakterjami

Apteczka powinna się mieścić w osobnej szafeczce.

Omówiony skład apteczki jest odpowiedni dla domów w miastach lub w miejscowościach, w których pomoc lekarska znajduje się wpobliżu. We dworach wiejskich, w leśniczówkach i t. p. apteczki powinny zawierać więcej środków leczniczych i opatrunkowych, prowizoryczne szyny do unieruchomienia złamanych kończyn podczas transportu oraz odtrutki na niektóre częściej spotykane trucizny.

Symfonja barw

Lech Niemojewski

CHCĄC być ścisłym, zaznaczam, że w prawej ręce trzymałem filiżaneczkę z kruchej, jak dzisiejsza konjunktura, japońskiej porcelany. Zapach mocnej czarnej kawy absorbował mą uwagę niemal całkowicie, wszakże nie natyle, żebym mógł zapomnieć, iż w tym samym czasie moja lewa ręka balansuje kawałkiem wspaniałego tortu na jeszcze wspanialszym saskim farfurze. Przedemną na stole widniały klosze z owocami, patery z petit-fours'ami, tace likierów... Wzrok mój, wyostrzony przerażeniem, dostrzegał jak czarująca gospodyni co chwila zbliżała się do kogoś z gości, wręczając nowe spodeczki, kieliszki i obdarzając cudownym uśmiechem... Myśl moja ustawicznie powracała ku ewentualności: co będzie, jeżeli w sytuacji, w jakiej się już znajduję, otrzymam zamiast uśmiechu właśnie kieliszek likieru? Jak go wziąć, co odstawić i gdzie? Święte nieba! Czyż może być tragiczniejsza sytuacja?

Może!

Bo w tej właśnie chwili usłyszałem dźwięczny sopran mojej sąsiadki:

— Pan, który jest takim mądrym człowiekiem (oczywiście, że mówi do mnie), który wie mnóstwo rzeczy, musi mi dać jakieś wskazówki co do stosowania barw w mieszkaniu.

Sąsiadka moja miała najwidoczniej rację i najwidoczniej była dobrze poinformowana. Istotnie uważam się za mądrego i pewnie dlatego napisałem kiedyś coś o kolorach i to coś było tak piekielnie mądre, że nawet sam nic z tego nie rozumiałem. Co do jednego wszakże myliła się niewątpliwie, to też natychmiast zareplikowałem:

— Powiada pani, że wiem mnóstwo rzeczy, a jednak nie wiem najpożyteczniejszej w danej chwili: co zrobić, żeby skosztować tortu, który musi być znakomity i pociągnąć łyk kawy, której zapach mnie oszałamia.

— Wolałabym, żeby moje sąsiedztwo pana oszałamiało, ale sądząc z pańskich ruchów, nie pan był tym, który poddał Locke'owi myśl napisania „Kuglarza". Niech więc postawi pan filiżankę ot tutaj, na tym stoliczku; tylko proszę nie rozlać, bo wtedy do reszty pan straci głowę, a ja nie dowiem się tego, co mnie interesuje.... — O tak, teraz niech pan zajmie się tortem. Jak pan słusznie przypuszczał, jest znakomity. Posiada wszystkie możliwe zalety tortu: zrobiony jest w domu, a smakuje jakby był z cukierni.

— Boże, jaka ona mądra! — przemknęło mi przez głowę. Czułem, że to nie będzie rozmowa, lecz egzamin!

— Niech mi pan powie wreszcie czem kierować się, dobierając kolor ścian? A może to tajemnica?

— Bynajmniej. Cesarzowa Józefina dobierała go do koloru żółci swoich przyjaciółek.

— Jakto?

— Bardzo prosto. Ta genjalna kobieta jedna z pierwszych wprowadziła, jeśli można się tak wyrazić, „harmonję barw stosowaną". Zauważyła, że nie jest obojętny kolor tła dla toalety. Nieraz najwspanialsza suknia przepada w nieodpowiedniem otoczeniu, o czem nazbyt często zdają się zapominać nasze czarujące artystki, i odwrotnie, skromna sukienka, dobrze umieszczona w entourage'u, stwarza efekt niezapomniany. To też cesarzowa, dokonawszy tego odkrycia, stale posługiwała się „wywiadem", dzięki czemu, wiedząc zgóry w jakich toaletach pojawią się jej rywalki, wyznaczała odpowiednią, a raczej nieodpowiednią salę w Tuilleries...

— No tak, ale gdy się nie rozporządza niezliczonemi salonami tuilleryjskiemi...

— Wtedy nolens volens stajemy się altruistami i zdradzamy swoje tajemnice cierpliwym słuchaczkom.

— Panie...

— Pani... Józefina była wprawdzie kreolką, ale kulturę miała nawskroś francuską. Francuzi zaś są mistrzami w zakresie harmonizacji i chociaż najkapitalniejsze odkrycia i najskrupulatniejsze badania przeprowadzili w tej materji Niemcy, to jednak najwięcej można się nauczyć od Francuzów. Dzielą oni kolory na dwie grupy: couleurs i noncouleurs. Do grupy pierwszej zaliczają wszystkie kolory tęczy, to jest liczbę nieskończoną, z której oko ludzkie zdolne jest odróżnić 30.000 a nieudolny język nazwać... siedem! (Uczeni nie chcą zatwierdzić nazw w rodzaju: bleu Du Barry, albo vert Titien, czy brun Van Dyck... „tango", „moi toute")..., takich nazw znalazłoby się znacznie więcej niż owe 30.000 ze skali Ostwalda. Otóż Niemcy wprost wymyślili przyrząd do matematycznie ścisłego harmonizowania kolorów. Przyrząd, który wkrótce spopularyzował się szeroko, narówni z maszyną parową do zdejmowania kaloszy. Francuzi zaś odpowiadają na to krótko:

— Zależy co, zależy gdzie, zależy jak...!

— I mają rację. Kolorami można posiłko-

wać się na pewniaka według skali Ostwalda, ale skutek jest, powiedzmy delikatnie, bezosobowy. Na to nikt nie pójdzie. Gdybyśmy istotnie chcieli być bezosobowymi, to zaiste wszystko malowalibyśmy na biało! Któż to tak pięknie się wyraził o tym patentowanym kolorze cnoty? Aha! Nie byle kto, Le Corbusier: „Biel wapienna jest absolutna. Wszystko w niej i na niej jest takiem jakiem jest! To lojalne! To szczere! W tej atmosferze przedmiot brudny, szpetny bije w oczy, woła o pomstę do nieba! Tło białe to promienie „X" dla piękna! To niestrudzony doradca! Oko prawdy! Pobiałka wapienna jest zbytkiem biedaka i cnotą bogacza. Jest dla świata tem, czem chleb, mleko i woda dla niewolnika i króla..."

A jednak, tenże sam Le Corbusier,[1]) który wołał o nowożytnego Solona, co nadałby ludzkości prawo „ripolinu[2]) i pobiałki wapiennej", zmęczył się po pewnym czasie „czystością i białością zewnętrzną, harmonizującą z czystością wewnętrzną", czy też może poprostu przekonał się, iż wnętrze jego nie harmonizuje z „ostrą, prokuratorską bielą ripolinu"; dość że później napisał inaczej: „W naturze człowieka leży reagowanie na barwy. Każdy człowiek szuka tej lub innej harmonji, gdyż tego potrzebuje jego wewnętrzna istota. Chodzi tylko o to, by każdy mógł siebie sam rozpoznać w barwach".

— Otóż to: sam siebie! Ale jeżeli mu podsuniemy tych kolorów trzydzieści tysięcy...?

— Le Corbusier podsuwa swojej klijentce tylko 43 kolory i to ułożone z systemem, chociaż nie systematycznie...

— Boże, jaki pan ścisły w dobieraniu wyrażeń...

— Właśnie, że nie. Gdybym był systematyczny, to polemizowałbym z Corbusierem na temat zmienności jego przekonań, tymczasem muszę stwierdzić, że chociaż nieco lekkomyślnie zagalopował się w peanach na cześć pobiałki wapiennej, to jednak nie mogę zapomnieć, że lekkomyślność jest wdziękiem Francuzów i wadą Polaków... Ja sam bardzo wysoko cenię tło białe, ten najwyższy ton w skali kolorów obojętnych (noncouleurs), dający początek nieskończonemu pasmu tonów perłowych, szarych, zamszowych, — na głębokiej aksamitnej czerni kończąc. Nic tak świetnie nie uwydatnia złocistego blasku starych jesionów i czeczotek, tajemniczych świateł spłowiałych mahoniów, na żadnem tle nie gra tak pięknie stara porcelana, kryształy i bronzy, jak właśnie na dobrze dobranym odcieniu kolorów obojętnych, które zawsze są i pozostają tłem, tylko tłem i niczem innem jak tylko tłem...

[1]) Le Corbusier, najsławniejszy dziś architekt.
[2]) Lakier.



Suknia z velours-chiffon oryginalne naramienniki z futra.

Przed kilku laty „Reduta", a później i Teatr Bogusławskiego, wystawiając sztuki reżyserowane przez Schillera, posiłkował się jako tłem czarnemi kotarami, przeciwstawiając im barwne fragmenty pierwszoplanowe. Jakże świetny to dawało efekt! Jak wspaniale rysowały się kostjumy! Jak urodziwemi wydawały się artystki...!

— Ale nie wszyscy są urodziwi... Nie zawsze jesteśmy na scenie w świetle kinkietów... Więc ludziska garną się do kolorów. Nie każdy ma co zawiesić na ścianie. Nie każdemu starczy tupetu by oblepiać ściany „grupami" pamiątkowemi... Rażą go za to „gołe ściany", lęka się jak gdyby „prokuratorskiego ripolinu", który mu ukaże pustkę wewnętrzną... Chce ożywić ściany...

— Przychodzi mi na pamięć widziany kiedyś obraz zburzonej kamienicy. Została tylko ściana szczytowa, przylepiona do sąsiada. I na tej zbolałej ruinie rysowały się kwadraty, barwne kwadraty ściań, żałosne szczątki „harmonji, której poszukiwała wewnętrzna istota". Czy znaleźli to czego szukali? Czy rozpoznali „sami siebie" w barwach? Co do mnie rozpoznałem ich. Tam, na drugiem piętrze, była sypialnia starzejącej się damy, która za nic „życia" wyrzec się nie chciała. Kolor? Electric! O piętro wyżej, tuliło się młode małżeństwo. Jak? Na różowo. Na pierwszem zaś mieszkał człowiek stateczny, który już dawno wybił sobie fidrygałki z głowy i zadowolił się ciemno zieloną tapetą (arszenik)...

Tak mi się jakoś smutno wtedy zrobiło. Ci ludzie starali się być pomysłowi, oryginalni, a tymczasem?

Zaletą Le Corbusiera jest to, że gromadząc wspomniane barwy w liczbie 43, ułożył je w pewien sposób i sposób ten jest znacznie lepszy od wszystkich systemów naukowych, gdyż ma tę zaletę, iż można się jego skalą posiłkować i to nie polegając na swem wątpliwem zazwyczaj wyczuciu, lecz według klucza. Kolory corbusierowskie są podzielone na grupy tła zasadniczego. Każda nosi nazwę, która wszystko tłumaczy: 1 — przestrzeń (espace, spaca, spazio), 2 — niebo, 3 — aksamit I, 4—aksamit II, 5 — ściana (zewnętrzna-mur, masonry, muro), 6 — ściana II, 7 — piasek I, 8 — piasek II, 9 — pejzaż (krajobraz, paysage, scenery, paesaggio) i wreszcie trzy serje 10-a, 11-a i 12-a „pstrokacizny" (bigarré, checkered, screziato). W każdej takiej grupie mamy trzy pasma próbek barwnych ułożone w ten sposób, że przedzielone są tłami, od których dana grupa otrzymała swą nazwę rozpoznawczą. Ażeby dokonać wyboru harmonji barwnej, trzeba się posiłkować białemi kartonikami, w których wycięto otwory, pozwalające wydzielać kolory po dwa lub po trzy. *Trudność największa bowiem nie polega na wyborze, lecz na d o b o r z e barw...* . . . .

— Drogi panie, kawa panu wystygła...

. . . .

Gdy w chwilę później żegnałem się, mocno zmieszany niewczesnem wystąpieniem ex cathedra na five-o-clock'u, rzekłem całując rękę mojej cierpliwej słuchaczki: — Ale, gdyby to panią bliżej interesowało, to radziłbym zaznajomić się z „Klawiaturą barw" Le Corbusier'a...

— Niepoprawny...!

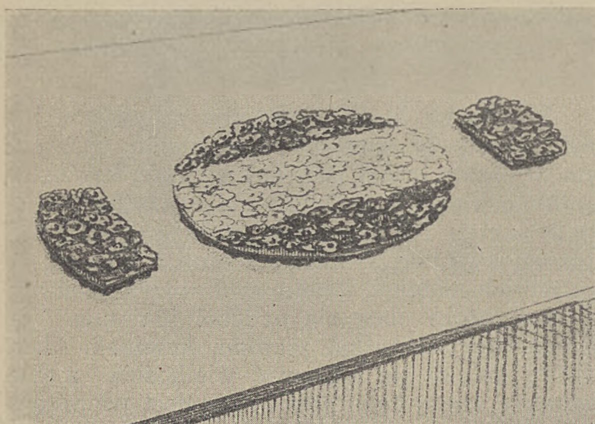
Dekoracja stołu kwiatami

L. LANDAU

DEKORACJA stołu powinna być wykończeniem nakrycia, tak aby po usunięciu sztućców i porcelany stół z pozostałemi nań kwiatami robił wrażenie pewnej całości.

Do tego celu należy używać naczyń możliwie niskich, płaskich i szerokich. Wysoka masa kwiatowa na stole zasłania siedzących naprzeciwko i uniemożliwia rozmowę.

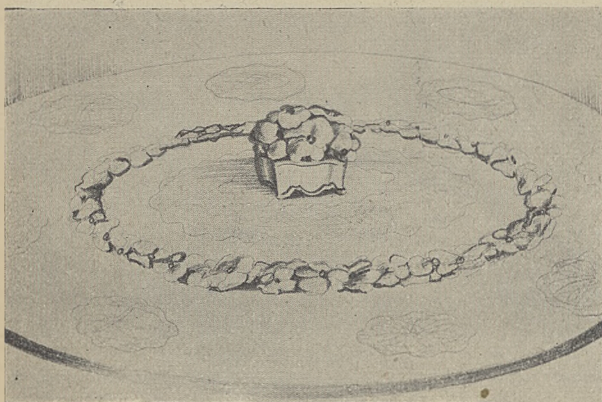
Gdy się rozporządza dowolną ilością kwiatów, ładną płaską dekorację tworzą kwiaty, bardzo ściśle ułożone na mchu, w formie dywanu w dowolny deseń. Mech układa się na blasze z lekko wygiętym brzegiem, o kształcie dostosowanym do stołu. Można zastosować jedną blachę na środku stołu lub jedną większą i 2—4 mniejsze, jeśli stół jest wąski i długi (rys. 1).



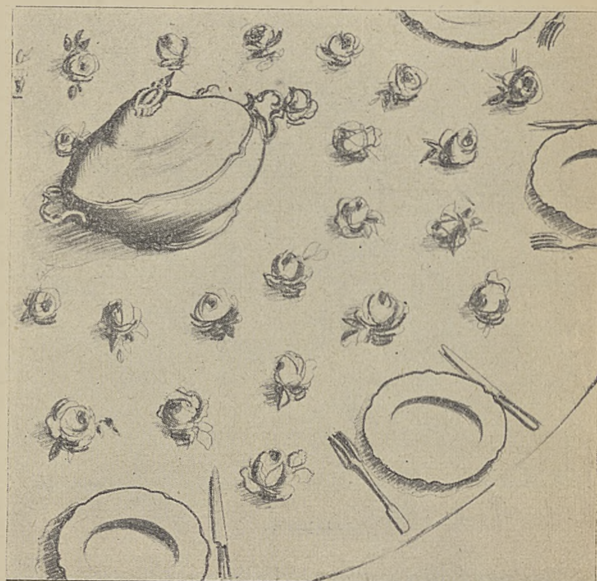
Rys. 1.

Inną równie efektowną kombinacją jest ułożenie kwiatów w niskiem kryształowem lub srebrnem naczyniu, stojącem na środku stołu. Przy dużej ilości kwiatów oraz miejsca można naokoło ułożyć girlandę kwiatową biegnącą odpowiednio do kształtu stołu. Do tego celu nadają się wszystkie gatunki kwiatów (rys. 2).

O ile się ma do rozporządzenia ograniczoną ilość kwiatów (20 goździków, 10 dalji lub zynji)



Rys. 2.



Rys. 3.

należy je układać możliwie płasko, w naczyniu bardzo niskiem i szerokiem; kwiaty uwydatniają się wtedy dużo lepiej, niż w małym wazoniku z wązką szyjką na środku stołu.

Bardzo efektownem przybraniem stołu obiadowego, nakrytego białym obrusem, są pojedyńcze róże lub bukieciki fiołków, bratków lub stokrotek, rozsiane po stole w symetrycznych odstępach (10 do 15 cm), umieszczone na niklowanych spiralkach lub w malutkich szklanych wazonikach (rys. 3).

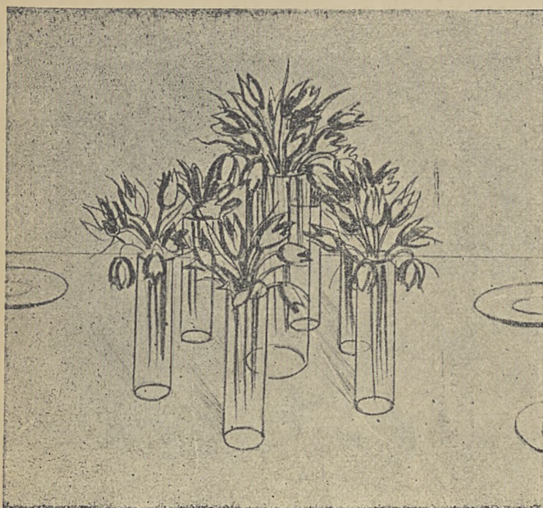


Rys 3.

Dekoracje stylowe są bardzo kosztowne i wskutek tego wychodzą z użycia. Nadają się jedynie, o ile srebro i porcelana oraz bielizna stołowa są utrzymane w jednym stylu. W tym wypadku najładniej wygląda styl Ludwika XVI (girlandy z kwiatów, poprzewiązywane kokardami z wstążki i tiulu).

Stół nakryty białemi koronkami lub haftowanemi serwetkami może być przybrany jedvnie płaską dekoracją pośrodku stołu, najwyżej girlandą, naokoło koronkowego milieu (rys. 2). Natomiast ten sam stół, nakryty serwetkami kolorowemi, powinien być przybrany kwiatami w tonie serwetek lub też w barwie kontrastującej.

Dekoracje wysokie, t. j. kwiaty w wazonach wysokich, można używać jedynie przy t. zw. bufetach, gdzie przy stole się nie siedzi. Bardzo ładną i niezwykłą dekoracją takiego bufetu jest kilka wazonów różnej wysokości i różnej szerokości, napełnionych kwiatami jednego gatunku w różnych cieniach lub barwach. A więc tulipany białe, różowe, czerwone, lila, żółte, papuzie. Wazony te ustawia się na środku długiego stołu, tak aby tworzyły milieu, i możliwie najsilniej akcentuje się różnice poziomu każdego koloru (rys. 4). Jeżeli niema pod ręką tak różnych wazonów,



Rys. 4.

można użyć dla podwyższenia sześcianów drewnianych, rozmaitej wielkości i polakierowanych na odpowiedni kolor.

Druga dekoracja jest następująca. Sześć do ośmiu sześcianów rozmaitej objętości, pustych w środku, z wyjętą jedną ścianą, napełnić kwiatami różnobarwnemi, niskiemi, względnie każdy sześcian innym gatunkiem. Sześciany mogą być szklane, porcelanowe, a nawet drewniane polakierowane, z wnętrzem z blachy lub szkła, a ostatecznie zrobione przez blacharza z grubej blachy i polakierowane. Najładniejszy efekt daje lakier: czarny, granatowy, niebieski, żółty, czerwony i zielony. Przy bardzo dużym wyborze kwiatów, każdy sześcian może być innego koloru i napełniony kwiatami harmonizującemi z daną barwą. Sześciany te należy stawiać na środku bufetu; o ile stół jest bardzo długi, urządzić można trzy grupy, ustawiając te sześciany w figury geometryczne. Jest to dekoracja oczywiście bardzo kubistyczna, tem niemniej jednak niezwykle efektowna (rys. 5).

Wprawdzie „Pani Domu" omawiała już sprawę dekoracji mieszkań roślinami, ale pragnę dorzucić jeszcze parę uwag co do stosowania i rozmieszczania kwiatów.

Wazony wąskie, z wysokiemi szyjkami, nie zawsze bywają celowe, gdyż kwiaty w nich wyglądają mało dekoracyjnie, a, ściśnięte szyjką w łodygach, bez porównania prędzej więdną

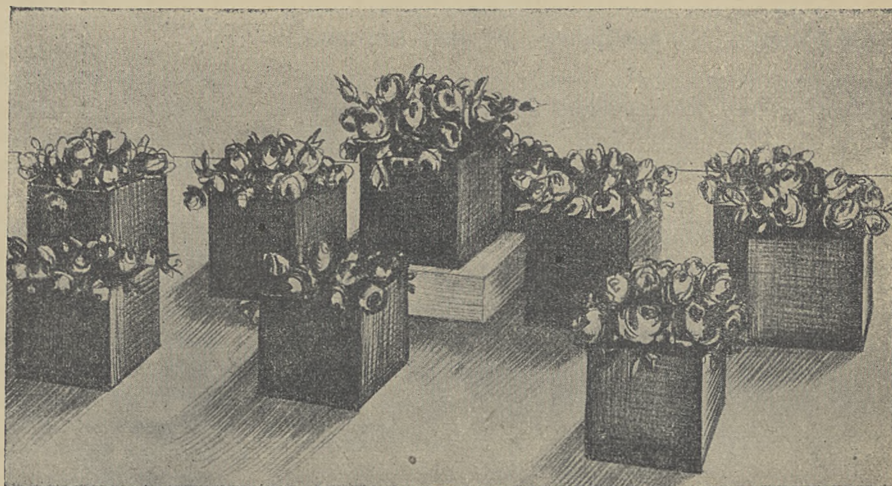
Ponadto mamy dziś coraz silniejszą tendencję do dużych plam kwiatowych, utworzonych przez ułożenie kwiatów w naczyniach niskich i szerokich. Jeden taki wazon daje bezwarunkowo ładniejszy efekt, niż parę małych wazoników, rozrzuconych po pokoju.

Naczynie lub wazon z kwiatami powinien stać możliwie nisko (nie wyżej niż ½ metra nad posadzką). O ile kwiaty są wysokie (gladjolusy, kampanulle, delphinium), powinny być umieszczone w naczyniu niskiem, owalnem lub prostokątnem i postawione bezpośrednio na posadzce.

Ładnie wyglądają żardinierki zapełnione wysokiemi kwiatami. Jest to sprzęt łatwy do zrobienia. Bierze się duże obręcze o kształcie owalnym, których krótsza średnica wynosi 40 cm; obręcze łączy się kratą żelazną na 40 cm wysoką; na wewnątrz stosuje się bądź blachę cynkową, bądź też szereg wysokich szklanych słojów o bardzo szerokich otworach. Zapełnia się to kwiatami, tak aby całość nie przewyższała 70—75 cm. Żardinierki stawia się na posadzce, co daje niezwykle ładny efekt (rys. 6).

Wazon na biurku powinien oczywiście być zastosowany do wielkości tego mebla. Ale i w tym wypadku lepiej jest, aby wazonik był np. w kształcie kielicha z rozszerzoną szyjką, gdyż wtedy kwiaty tworzą w nim większą plamę. Tak ułożone kwiaty w wazonach można stawiać na wszystkich meblach użytkowych niewielkich wymiarów, które chce się ozdobić kwiatami, jak toaleta, nocna szafka, pianino, kominek. Jako zasadą należy się kierować wielkością mebla, jednakże mniej razi, gdy wazon jest proporcjonalnie większy niż mniejszy.

Barwa kwiatów powinna stanowić bądź to jednolitą masę, bądź dwie plamy o barwach kontrastowych w jednem naczyniu. Jest to łatwa i efektowna kombinacja (niebieskie ostróżki i maki, dalje czerwone lub żółte i białe); łączenie kilku gatunków i barw jest ładne jedynie w bardzo dużej ilości kwiatów polnych (maki, chabry, rumianki, dzwonki).



Rys. 5.

Kwiaty są tak ważnem, prawie nieodzownem uzupełnieniem naszych mieszkań, że nie powinniśmy tego zaniedbywać, a przeciwnie, przez umiejętne użycie starać się podnieść piękno kwiatu.

Im wyższa jest kultura narodu, tem wyżej stoi kultura kwiatów i tem większe ich zapotrzebowanie. W Holandji np., gospodyni, idąca na targ, dostaje tam wiązkę sezonowych kwiatów. W Anglji, w najskromniejszym nawet domu, w pokoju stołowym na stole stoi naczynie z kwiatami. W Japonji kult kwiatu łączy się blisko z religją. Kwiaty występują tam we wszystkich dziedzinach życia, są symbolem radości, synonimem liryzmu japońskiego. Motyw kwiatu spotyka się w godle państwa, w herbach i pieczęciach rodowych.

Nowoczesna architektura, bardziej niż jakakolwiek inna, wymaga dekoracji kwiatowej Kwiaty są jej uzupełnieniem. Do prostych, surowych linji nowoczesnego domu wnoszą życie, naturę, słońce.



Rys. 6.

Gościnność

M. ZNATOWICZ-SZCZEPAŃSKA.

GOŚCIE w domu! Nie jest to sprawa tak prosta, jakby zdawać się mogło. Ani bardzo łatwa, ani zawsze i bez zastrzeżeń przyjemna dla gospodarzy. Jak wszystkie ludzkie sprawy — ma wiele stron dodatnich. niektóre znów ujemne i komplikuje się lub upraszcza, zależnie od okoliczności życia i charakteru człowieka.

Dawno już temu wypadło mi pojechać na kilka tygodni do domu, który z poprzedniego mego pobytu zostawił mi jak najmilsze wrażenia. Gorąco i wielokrotnie zapraszana, z zaznaczeniem, że obrażą się, jeśli gdzieindziej spędzę wakacje, pojechałam i do dziś dnia wspominam ten okres czasu jako jeden z najprzykrzejszych. Było mi najwyraźniej niemiło w domu bliskich mi ludzi. Później dopiero zrozumiałam, że wszystkie moje przykrości miały źródło w coraz głębiej zaznaczającem się nieporozumieniu małżeńskiem moich gospodarzy. Oni przestali być szczęśliwi i mimo że formalnie i pozornie nic nie zaszło, *zmieniła się atmosfera ich domu.* Rzecz oczywista, że obcy czuć się w nim dobrze nie potrafił.

Atmosfera domu! Ważniejsze to niż zamożność, niż wesołość, niż wszelkie atrakcje zzewnątrz. Cóż pomogą — zbytkownie urządzony pokój gościnny, wyszukany stół, dobra służba, huczne zabawy, jeśli gość zauważy, że otacza go niepokój, że wszedł w środowisko ukrywanych smutków czy jawnej niezgody? Gdy przy pięknie zastawionym stole będzie musiał udawać, że nie rozumie wzajemnych przytyków i tajonej irytacji swoich gospodarzy? Gdy po pierwszych momentach zdawkowego nieco ożywienia, jakie towarzyszy przyjazdowi do domu oczekiwanej miłej osoby, nastąpią całe dni naprężonej uprzejmości, albo kłopotliwych zwierzeń, a w rezultacie przybysz poczuje, że jest właściwie nie na miejscu...

Trudno oczywiście wysnuć stąd wniosek, że tylko ludzie bezwzględnie szczęśliwi mają prawo zapraszania gości.

Przeciwnie, nawet w domu, który nawiedziło nieszczęście, w domu opanowanym przez głęboki smutek, przez żałobę, człowiek przyjezdny przeżyć może chwile najmilsze. Stanie się to wtedy, gdy — mimo wszystko — gospodarze okażą swemu gościowi szczerą chęć dogodzenia mu, a obok tego dadzą odczuć, że jest im miły i potrzebny. Wtedy nawet smutek w atmosferze domowej, nawet konieczność wyświadczenia jakichś usług przez goszczonego nie wydadzą mu się uciążliwemi, przeciwnie wzmocnią i pogłębią wzajemne uczucia przyjaźni.

Gościnność jest jedną z cech Polaków. Ta nasza cnota narodowa, o ile występowała w sposób nieopanowany, przeradzała się nawet w narodowe również wady: lekkomyślność, rozrzutność, życie nad stan, lenistwo.

Prześliczny jest obraz zgromadzonych pod lipą czarnoleską gości wielkiego Jana Kochanowskiego, przy dzbanie wina i dźwięku pieśni. Dumą i radością napawają nas opisy przyjęć naszych magnatów, gdy stoły gięły się od jadła i napitku, sto par tańczyło do świtu, a państwo i czeladź, włościanie i słudzy, poczty i konie, wszyscy byli nasyceni i obsłużeni bez zarzutu.

Ale gdy pomyślimy jak w czasach, szczególniej Saskich, cała Polska była jednym obozem gościnnym, przejeżdżającym z krańca w kraniec Rzeczypospolitej, jak odwiedzano się bez żadnego względu na porę, na czas pobytu, na porządek domowy i pracę codzienną; jak najeżdżano przyjaciół lub dalekich znajomych całemi taborami z dziećmi, służbą, wozami i uszczęśliwiano swoich gospodarzy przez całe tygodnie, miesiące, bez terminu... Gdy pomyślimy, że od jeżdżenia po kominkach istnieli specjaliści, co straciwszy fortunę, w ten sposób, czyli na koszt innych, życie sobie urządzali... Gdy wspomnimy częste wypadki, że taki jeden z drugim przyjeżdżał do nieszczęśliwych serdecznych przyjaciół na dni kilka, a zostawał... na całe życie...

Rodzina sama sobie celem nie jest, żona nie ma prawa żądać od męża, aby ten żył dla niej wyłącznie, i odwrotnie; celem dzieci nie jest także żyć wyłącznie dla rodziców, ani celem rodziców żyć wyłącznie dla dzieci. Ich wszystkich najwyższą celowością jest wspierać się wzajemnie, aby w tem zespoleniu wysiłków jak najlepiej służyć społeczeństwu.

CECYLJA PLATER-ZYBERKÓWNA.



Brr... w takich warunkach praktykowanie gościnności stawało się cnotą zaiste, cnotą ewangeliczną, bo pełnić ją należało wbrew woli, wbrew chęci, z pogwałceniem praw własnych do pracy i spoczynku, do swobodnego, niezależnego życia. To też z pewnością zbyt często gościnność wymuszona sprzyjała wówczas powstawaniu wielu wad, a nastrój w domu udręczonego gospodarza zaczynał szybko przeczyć elementarnym zasadom gościnności.

Z tych przykładów dawnych — a mają one odpowiadające im momenty i w późniejszej naszej historji i ciągle wśród najbliższej nam współczesności — wynika, że nie w każdej chwili dnia i życia gość jest pożądany i że tu, tak jak wszędzie, trzeba szukać pewnego porządku, owego tak słusznie złotym zwanego środka, żeby i goście i gospodarze byli zadowoleni, a cnota gościnności jaśniała pełnią swego blasku.

Tym środkiem jest pewna wzajemna umowa w danym kręgu znajomości, pewne przez wszystkich przyjęte zastrzeżenia co do pory odwiedzania się, tak żeby nie psuć porządku życia, nie przeszkadzać pracy, a radości przyjaznego obcowania użyć w całej pełni. Służy do tego oznaczanie godzin w dniu, dni w tygodniu lub miesiącu, kiedy dana osoba jest „w domu". Myślano o tem w Polsce już dawno. Pani z Potockich Nakwaska, układająca w połowie XIX wieku według wzoru francuskiego z zupełnem wszakże uwzględnieniem warunków specyficznie polskich swój poradnik dla pań domu p. t. „Dwór wiejski", tak pisze w nim o gościnności.

... „Nie sądź, abym ci radziła dom twój wciąż otwartym trzymać. Radabym przeciwnie, aby w tych odwiedzinach wiejskich zaszła u nas zmiana. Chwalebnym jest zapewne zwyczaj powszechnej gościnności, ale dla jednej, czasem nudnej, próżniactwem się bawiącej figury, zmieniać tryb życia, poświęcać czas, zatrudnienia i obowiązki jest nader uciążliwą rzeczą. Sądzę więc, iż nieźle byłoby umówić się w okolicy waszej względem dni, w które was w domu zastać można. Wtenczas każdy pewien będzie, że do ciebie próżno mil parę nie ujedzie, że go nie odprawią z przykremi dla strudzonego najczęściej złą drogą słowy: — Państwo wyjechali, niema nikogo w domu — i że natrętnym ci się nie stanie".

Słuszne słowa, podyktowane prawdziwem poczuciem kurtuazji, jaka powinna w stosunkach ludzkich panować.

Szczególniej w obecnych trudnych warunkach gościnność bywa naprawdę „sztuką" i kto potrafi wywiązać się z jej zadań bez zarzutu, ten daje dowód wielkiej kultury obyczajów. Łatwo jest nadłatać brak wykształcenia czy wprawy towarzyskiej, kiedy ma się do rozporządzenia wielkie środki pieniężne, kiedy płatne ręcę zrobią to, czego ręce osób interesowanych zrobić nie potrafią, kiedy same ramy olśniewają już natyle, że o obraz mniej można się troszczyć. Ale gdzie brak i przestrzeni, i monety, i czasu, gdzie trzeba odjąć sobie, aby dać innym, tam przyjąć gościa tak, żeby mu było miło — jest więcej niż sztuką, jest już właściwie cnotą. Bo zamiast kosztownego dania, trzeba umieć ofiarować serce i dobroć, i miłą wesołość, i naprawdę to, „czem chata bogata"...

Tylko... Jeśli takiego dowodu wyrobienia duchowego i wykwintu obyczajów wymaga cnota gościnności od gospodarza — to nie może ona być obojętną na zachowanie się gościa. Czyż nie szkoda byłoby roztaczać takich walorów dla „nudnej próżniactwem się bawiącej figury"? Lub — co gorsza — dla nieszczerego i własną tylko korzyść na względzie mającego egoisty?

Więc i gość ma obowiązki względem swego gospodarza. A jakie? Sądzę, że łatwo wyprowadzić je z tego, co było wyżej powiedziane.

POPIERAJMY T-WO „LATARNIA"

(T-wo Pomocy Ociemniałym Ofiarom Wojny) przez robienie zakupów i udzielanie zamówień na wyroby szczotkarskie i koszykarskie, według poniższego cennika.

Wyroby szczotkarskie

Szczotki:

do zamiat. do kija z włosia gotow.	Nr. 14	— zł. 3.50
„ zamiat. do kija z włosia gotow.	Nr. 16	— zł. 4.50
„ kurzu ręczna z włosia gotow.	Nr. 1	— zł. 2.50
„ kurzu ręczna z włosia gotow.	Nr. 2	— zł. 3.—
„ szorowania ręczna z ryżu	Nr. 1	— zł. —.80
„ szorowania do kija (szrober)		zł. 1.40
„ zamiatania chodników z basyny		zł. 1.60
„ ubikacyj (gruszka) z ryżu		zł. 1.30
„ obuwia z włosia gotowanego		zł. 1.—
„ odzieży z włosia gotowanego		zł. 1.20
„ mazak z włosia gotowanego		zł. 0.15
„ koni z włosia gotowanego		zł. 1.50

Wyroby koszykarskie

Fotel wiklinowy		zł. 8.—
Stolik wiklinowy	od	zł. 9.—
Żardinierka wiklinowa	od	zł. 9.—
Etażerka		zł. 8.—
Kosz do papieru wiklinowy		zł. 1.—

Ociemniali „Latarni" przyjmują też zamówienia na wyroby trykotarskie w cenie, zależnej od gatunku wełny i rodzaju zamówionego towaru.

W sprawie sprzedaży, zamówień i innych informacji zwracać się prosimy do T-wa „Latarnia", ul. Zygmuntowska 9, tel. 10-29-88.

KURSY OBRONY PRZECIWGAZOWEJ W STYCZNIU 1934.

8-go początek kursu dla przyszłych podinstruktorek. Kurs tygodniodwy 20-to godzinny, godz. popołudniowe, Wstęp zł. 10, dla członkiń LOPP — zł. 3.

15-go, 22-go, 29-go początek kursów dla pań domu, matek i opiekunek p. t. „Jak chronić rodzinę na wypadek niebezpieczeństwa gazowego". Kursy 5-cio dniowe, godz. 18 do 20-ej.

Wstęp zł. 3.50, dla członkiń LOPP — zł. 1.

3-go i 4-go oraz 19-go i 26-go kursy dla pomocnic domowych: „Co musimy wiedzieć o ataku gazowym".

Kursy dwudniowe, godz. 17 do 19-ej. Wstęp bezpłatny.

Zapisy i informacje: Mokotowska 14 m. 16, tel. 902-16; godziny urzędowe: 9—14 i 17—19.

PROGRAM RADJOWY.

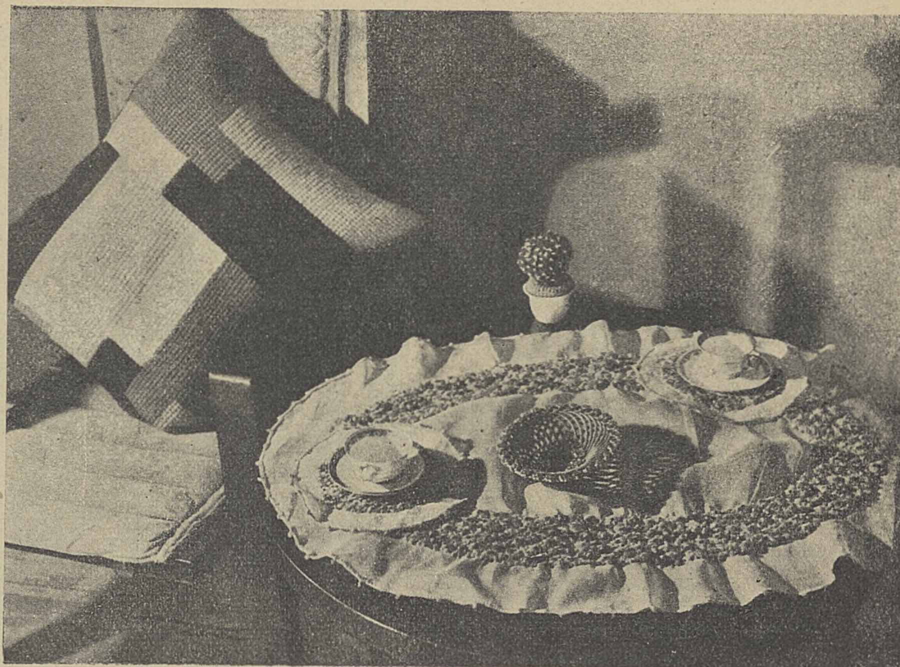
przewiduje codziennie trzyminutową

w dni powszednie o g. 7.52 — „Chwilkę Gospodarstwa Domowego",

w dni świąteczne o g. 9.52 — „Chwilkę Gospodarstwa Domowego",

redagowaną przez Związek Pań Domu.

Piękne nakrycie stołu.



Owalna serweta, haftowana wełną na sztywnym batyście (glass-batist).

Matarjały. 1 metr białego lub kremowego batystu. Wełna: różnokolorowe kłębki wełny „Tęcza", marki „Trójkąt w kole".

Narysować na batyście szeroki owalny lub okrągły pas kwiatków i listków, gęsto jeden przy drugim (różyczki i stokrotki), i wyszyć je igłą wełną kolorową, trzymając robotę na tamborku. Im żywsze kolory, tem barwniej i efektowniej robota wyjdzie. Brzeg serwety obdziergać wełną, co pewien czas robiąc węzełek (pikotką), już tylko jednym kolorem wełny (najlepiej niebieską). Serwetę taką kładzie się albo jako „milieu" na stole na białym obrusie lub wprost na szklanym albo polituorowanym blacie.

Do kompletu wyszyć 6 małych serwetek, tak samo haftując wełną szlak kwiatów.

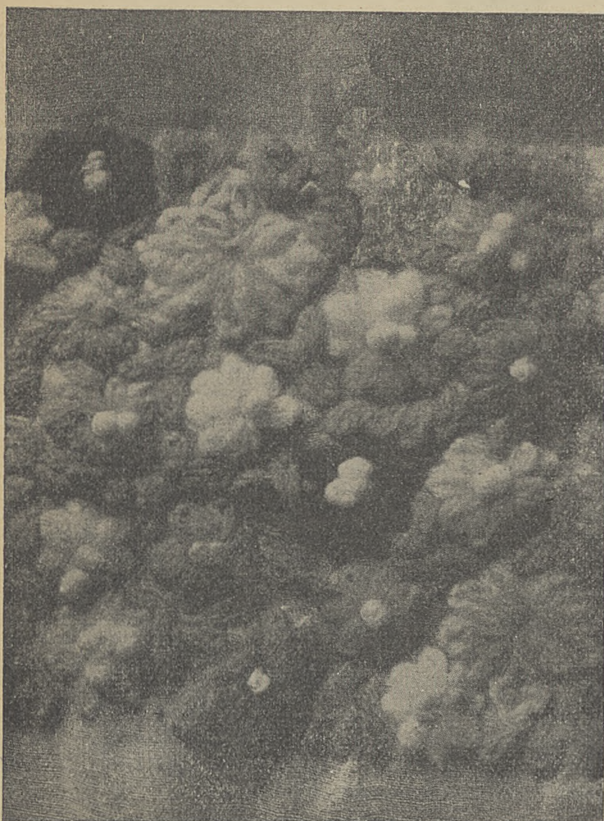
Poduszka

Materjały. 30 g białej, 50 g czarnej, 30 g jasno żółtej i 50 g jasno zielonej wełny „Tęcza", marki „Trójkąt w kole". Szydełko Nr. 4.

Ścieg tunetański zwykły. Zrobić łańcuszek. *1-y rząd:* z każdego oczka łańcuszka wyciągnąć pętlę na szydełko (szydełko należy wziąć bardzo długie, by zmieścić całą długość poduszki). *2-gi rząd:* Szereg pętli na szydełku leżących spuszczać, przerabiając na początku rzędu zawsze tylko 1-ą pętle, następnie powstałe z przeciągnięcia oczko i pętlę. *3-ci rząd:* na szydełko nabierać pętlę w następujący sposób: przesunąć szydełko pod pionową nitką ściegu w poprzednim rzędzie, zarzucić nitkę i wyciągnąć pętlę. Rzędy drugi i trzeci powtarzają się na zmianę stale.

Figury geometryczne można zmieniać dowoli, łącząc kilka kolorów w jednym rzędzie na szydełku w szersze lub węższe pasy.

Elżbieta Schönowa.



Czy powinniśmy unikać płynów?

Mag. dietetyki MARJA MORZKOWSKA

DIETETYKA nie uznaje schematów. To też amerykański system zalecania wody w ilości około 6—8 szklanek dziennie poza posiłkami nie daje się wszędzie zastosować. Słuszny on jest dla Amerykanów, którzy *nie jadają zup*, sosów, herbaty po posiłkach. W Polsce, gdzie prócz zup, pija się często herbatę po obiedzie, należy ograniczać ilości płynów, zależnie od indywidualnego wypadku.

Woda wchodzi w skład naszego ciała w 60—70%. Człowiek może pewien czas żyć bez jedzenia, bez wody zaś może być zdrowym zaledwie kilka dni. Woda jest niezbędna przy trawieniu i wchłanianiu oraz przy przemianie materji. Ponieważ jest stale wydalana przez skórę, płuca, nerki i w kale, ubytek ten musi być zastąpiony przez nową dostawę wody dla podtrzymania czynności organizmu.

Dostarczamy wody w różnych pokarmach, a przedewszystkiem w napojach. *Najracjonalniej jest dostarczać jej w postaci czystej, dobrej wody do picia.* Ilości dostarczonej wody dla danego organizmu zależą od rodzaju przyjmowanych pokarmów, od ilości ruchu wykonywanego przez daną osobę, od jej wieku, płci, jak również od kształtu ciała oraz otaczającej temperatury.

O ile się jada dużo owoców i warzyw, zup i różnych płynów w potrawach, mniej należy używać wody do picia. Ludzie w młodym wieku, a szczególnie mężczyźni, potrzebują więcej wody niż kobiety. Zależy to zresztą od kształtu ciała, t. j. rozłożystości. Podczas upałów lub przy większym wysiłku fizycznym wiele wody, którejby organizm podczas zimna nie utracił, wydalają płuca i skóra. Przez nerki mniej traci się wody podczas upałów.

Temperatura wody do picia jest kwestją ważną. Bardzo zimna woda, np. z lodem, zwiększa wydzielanie soków żołądkowych, ale zmniejsza ruchy żołądka. W nadmiarze (więcej niż 1 szklanka) wypita i to podczas zgrzania się i spocenia, jest bardzo szkodliwa, może bowiem spowodować choroby żołądka. Gorąca woda ma dobroczynny wpływ na podrażniony żołądek, uspokaja bóle, zwiększa ruchy żołądka, a użyta na czczo dobrze wpływa na zwalczanie obstrukcji.

Sposób picia wody posiada niemałe znaczenie. Picie wody powinno zawsze odbywać się po wypoczynku i niezbyt raptownie; szczególnie dotyczy to osób zgrzanych i zmęczonych, dla których jest niezbędne zwiększenie ilości wody, ale nigdy zbyt zimnej.

Wodę przy posiłku może pić człowiek zdrowy normalny, *nigdy jednak* nie powinien *spłókiwać każdego przeżutego kęsa.* Należy popijać wodę pomiędzy daniami w wypadku pragnienia. Szklanka wody wypita na ½ godziny przed jedzeniem wzmaga czynności żołądka i poprawia trawienie.

Dziennie człowiek zdrowy potrzebuje ogółem około 2½ — 3 litrów wody; a więc w Polsce przeciętnie poza wodą, dostarczoną w potrawach i pokarmach, należy wypić płynów około 4—6 szklanek dziennie (włączając w to mleko, zupy, wodę). Ilości tych płynów ulegają wahaniom w zależności od warunków wyżej wymienionych.

Rodzaje wody. Zależnie od ilości części mineralnych, zaliczamy wodę do twardej lub miękkiej. Woda deszczowa jest miękka, jak również i woda dystylowana, t .j. otrzymana z ochłodzenia się pary wodnej. Taka woda jest najczystszą jej formą. Twardość wody pochodzi z zawartych w niej soli, a szczególnie węglanów, które rozkładają się przy gotowaniu, przyczem uwalnia się lotny dwutlenek węgla, reszta zaś soli osiada [1]) i woda staje się odpowiednią do użytku jako napój.

Gotowanie wody ma również i tę zaletę, że niszczy większość drobnoustrojów, które mogą znajdować się w wodzie.

Woda często zawiera zanieczyszczenia, jak również bakterje. Dlatego należy ją *oczyszczać* przed piciem. Filtrowanie wody jest dotąd jednym z najlepszych środków oczyszczania jej, bo zarazem zachowuje dobry smak wody surowej. Ponieważ jednak różne rozpuszczalne zanieczyszczenia często przechodzą przez filtr, woda filtrowana nie jest tak pewna jak dystylowana.

Wody mineralne często zastępują wodę zwykłą. Wody mineralne różnią się od zwykłych większą ilością składników mineralnych i gazów. W zależności od rodzaju tych składników, wywierają te wody różnorodne działanie na organizm. *Bez wyraźnego zlecenia lekarza nie należy stosować sobie samym wód mineralnych.*

W dużem użyciu w Polsce jest *herbata.* Są to liście rośliny wiecznie zielonej, t. zw. thea. Rośnie ona w Chinach, Japonji, na Cejlonie i w północnej Karolinie w Stanach Zjednoczonych. Wiele jest gatunków i odmian tej rośliny, a smak i zapach herbaty różni się, zależnie od źródła i rodzaju rośliny.

Istnieje wiele odmian herbaty w sprzedaży. U nas rozpowszechnił się typ niemiecki mieszanki herbaty, niestety mniej smaczny niż rosyjski czy angielski typ mieszanki. Herbatę lepiej kupować w opakowaniach, bo taka daje większą pewność co do gatunku.[2])

Zafałszowanie herbaty może polegać na dodaniu do liści herbaty twardych łodyg. Często

---

[1]) Osad ten, t. zw. kamień, osiadający w naczyniu, w którem woda się dłuższy czas gotuje (imbryk), usunąć można przez *kilkakrotne* zagotowanie wody z kwasem octowym (1 łyżka na 1 litr wody), poczem należy imbryk czysto wypłókać i usunąć kawałki pozostałego osadu.

[2]) Wiadomo nam, że niezafałszowaną herbatę na wagę sprzedają sklepy Spółdzielni Spożywców „Społem" (adresy sklepów były podane w Nr. 11-ym na okładce).

również prawdziwą, dobrą herbatę zaparzają i odciągnąwszy esencję, farbują liście; wtedy liście herbaty mają smugi niejednolitego koloru, co jest widoczne pod światło. Kolor takiej herbaty jest ładny, ale smaku ona nie posiada.

Wyciąg z herbaty nie ma części pożywnych. Główne jej składniki stanowią teina (kofeina) i kwas taninowy oraz lotne aromatyczne olejki. Swój podniecający wpływ zawdzięcza herbata obecności kofeiny.

Herbata przeznaczona jest głównie dla chorych i ozdrowieńców, którzy długo leżą w łóżku i potrzebują podniety dla całego organizmu, a szczególnie dla nerwów obwodowych. Herbata narazie wzmacnia chorych, mogą łatwiej wstawać i ruszać się. *Picie wszakże codziennie mocnej herbaty ma bardzo zły wpływ na procesy trawienia;* wprowadzanie zaś jednoczesne dużej ilości herbaty lekkiej niepotrzebnie obarcza płynami organizm i przyzwyczaja do używania bądź co bądź szkodliwego produktu. Mocną herbatę należy więc pić rzadko, jedynie w wypadkach zmęczenia fizycznego i wtedy można sobie pozwolić na dość mocną.

Herbata mocna wogóle nie nadaje się dla osób cierpiących na zaburzenia trawienne. U osób, które dużo piją herbaty, zdarzają się często choroby żołądkowe, sercowe i różne objawy nerwowe.

Aby przyrządzić dobrą herbatę, należy wyparzyć imbryczek porcelanowy, nasypać około ½ — 1 płaskiej łyżeczki herbaty na osobę, przykryć szczelnie, potrzymać na parze na imbryku przez 3 — 5 minut. *Zaparzoną* w ten sposób *natychmiast podać.* Woda użyta do herbaty nie powinna być zbyt twarda lub nieświeża, długo stojąca na powietrzu.

Gdy herbata, zamiast być zaparzoną, zagotuje się na blasze lub gdy esencja zbyt długo stoi po zaparzeniu, wtedy wydzielają się większe ilości kwasu taninowego, które ścinają pepsynę (niezbędna substancja w soku trawiennym żołądka), czyniąc ją niezdolną do spełniania swej roli. Stąd też popijanie częste i do tego źle przyrządzonej herbaty opóźnia trawienie.

Kawa jest mniej rozpowszechnionym u nas napojem niż herbata. Kawę wprowadzono do Europy kilkanaście lat później niż herbatę. Przyrządza się ją z rośliny Coffea arabica, która pochodzi z Arabji, a uprawiana była na Jawie, Cejlonie i w Brazylji. Filiżanka czarnej kawy zawiera mniej więcej tyleż kofeiny i kwasu taninowego co filiżanka herbaty.

Kawę często fałszują cykorją, żołędziami; zafałszowanie to nie jest szkodliwe, ale zmienia na niekorzyść smak i zapach kawy. Kawa również jak herbata powinna być zaparzana i natychmiast podawana; gdy długo naciąga, wydziela z siebie dużo kwasu taninowego i kofeiny.

Dla człowieka normalnie zdrowego filiżanka czarnej lub mocniejszej białej kawy nieraz bywa nawet pożyteczna. Kofeina z kawy działa bezpośrednio na ośrodki mózgowe, podniecca czynności serca i pogłębia oddech. Dla wielu osób zmęczonych i ozdrowieńców zmniejsza uczucie zmęczenia, pobudza też apetyt. Codzienne wszakże picie mocnej kawy na śniadanie i po obiedzie nie jest wskazane, szczególnie dla osób nerwowych.

Dla osób, cierpiących na artretyzm, sklerozę, na serce i nerwy, kawa szkodliwa jest jako napój codzienny. Nawet białej kawy te osoby powinny unikać, natomiast kawa bez kofeiny jest bardzo wskazana.

Kakao wprowadzono do Europy znacznie dawniej niż kawę i herbatę. Przyrządza się je z nasion drzewa zwanego Theobroma cacao. Kakao posiada więcej odżywczych składników niż kawa i herbata, a mianowicie znaczny procent tłuszczu (45—50%), białko i węglowodany (15%; 5—18%) oraz składniki mineralne (2—3%). Składnikiem, odpowiadającym kofeinie w kawie a teinie w herbacie, jest theobromina.

Ze względu na własności podniecające kawa, herbata, kakao nie są wskazane dla dzieci. Dla dzieci kawę należy dawać zbożową, kakao—owsiane. Kakao jest pożądane dla ozdrowieńców lub osób, pragnących zyskać na wadze, ze względu na wysoką kaloryczność napoju oraz możność zwiększenia kalorji przez podawanie go z żółtkiem lub śmietanką.

O mleku nie wspominam, jako należącem właściwie do najbardziej wartościowych pokarmów, nie zaś do napojów.

Dok. nast.

Surowy sok żórawinowy

PANIOM domu, dbającym o higjeniczne odżywianie rodziny i urozmaicenie w żywieniu dzieci, począwszy od pół roku życia, polecam bardzo na ten cel *surowy sok żórawinowy.* Jest on zamało dotychczas znany i niedoceniony, a tymczasem posiada wielką zawartość witamin i własności lecznicze, działa bowiem bardzo regulująco i pobudzająco na system trawienny, szczególniej w wypadkach niedokwasów.

Kisiel z soku żórawinowego spożywany na gorąco łagodzi bardzo kaszel i chrypkę tak u dzieci jak i u dorosłych; jest także bardzo cennym domowym środkiem leczniczym przy bólu gardła, anginie nawet dyfterycie; używany do płókania gardła sok żórawinowy sprawia wielką ulgę.

W gospodarstwie domowem sok żórawinowy doskonale się nadaje do przyrządzania kisielu, galaret, kremów, musu; jest też niezmiernie smacznym i orzeźwiającym dodatkiem do herbaty i wody, zastępuje w zupełności zagraniczną cytrynę. W wielu domach na Kresach jest w codziennem użyciu i dzbaneczek szklany ślicznego rubinowego płynu znajduje się na stole, tak przy skromnych jak i wykwintnych przyjęciach.

Sok ten można nabyć gotowy. Przyrządzany jest na specjalnych przyrządach, zapewniających bezwzględną czystość, z owocu świeżego, absolutnie bez domieszki wody; nie ulega zepsuciu, nawet przy długiem przechowywaniu.

Butelka półlitrowa soku, trzykrotnie rozcieńczonego, daje 2 litry płynu na kisiel z dodatkiem cukru i mąki

kartoflanej; porcja ta stanowi deser dla 18—20 osób; koszt zaprawy owocowej wynosi 5 gr. na osobę, licząc sok żórawinowy po obecnej cenie zł. 1.20 za butelkę.

Zamówienia kierować można: Warszawa, Marszałkowska 50 m. 3, tel. 817-72.

Oto praktyczny i ułatwiony sposób przygotowania i podawania kisielu małym dzieciom przy codziennych posiłkach. Dla dwojga dzieci w wieku lat 4 i 14 miesięcy przyrządzam porcję ¾ litra kisielu rano, sposobem podanym, t. j. z surowego soku żórawinowego na cały dzień i podaję dzieciom po drugiem śniadaniu, obiedzie i kolacji.

Trzymany pod przykryciem w chłodnem miejscu na wartości nie traci; nabieram ze słoika porcję potrzebną, stawiam filiżankę w naczynie z ciepłą wodą lub wcześniej umieszczam w miejscu ciepłem dla ogrzania cokolwiek. Dzieci ten dodatek do posiłków jedzą trzy razy na dzień bardzo chętnie, trzymają się zdrowo, szczególniej dziewczynka młodsza, która zjada większe porcje niż starszy brat, jest jędrna, różowa, silna. Dla urozmaicenia zamiast kisielu podaję czasem kompot z jabłek.

DESERY Z SUROWEGO SOKU ŻÓRAWINOWEGO

Porcje na 4—5 osób.

Kisiel

½ szklanki soku żóraw.
½ szklanki cukru,
dobrą stołową łyżkę mąki kartoflanej,
wody 1½ szklanki.

Zagotować wodę z cukrem, w gotujący się syrop wlać mąkę kartoflaną, rozbitą w dwóch łyżkach zimnej wody, zagotować, mieszając wciąż; zestawić z ognia, rozprowadzić sokiem żórawinowym, rozbijając mocno; gotować z sokiem nie trzeba, gdyż w ten sposób zachowuje się działanie witamin w soku żórawinowym.

Jako dodatek podaje się do kisielu śmietankę lub słodkie mleko.

Proporcję cukru i mąki kartoflanej można dowolnie zmniejszyć lub powiększyć, zależnie od upodobania.

Galareta

½ szklanki soku żóraw.
½ szklanki cukru,
1½ szklanki wody,
4 listki żelatyny.

Zagotować wodę z cukrem, rozpuścić w syropie żelatynę rozmoczoną w zimnej wodzie i wyciśniętą, wlać surowy sok żórawinowy, wymieszać nie gotując, zastudzić, podać ze śmietanką.

Krem

½ szklanki soku żóraw.
1½ szklanki śmietanki albo świeżej, niekwaśnej śmietany,
½ szklanki cukru lub mniej, jeżeli dajemy śmietankę, która łagodzi smak,
3 listki żelatyny.

Rozpuścić na ogniu cukier w 3—5 łyżkach wody, włożyć w syrop żelatynę, rozmoczoną w zimnej wodzie i wyciśniętą, przestudzić, wlać w śmietankę; bić trzepaczką na lodzie lub w zimnem miejscu, dolewając sok żórawinowy.

Mus

½ szklanki soku żóraw.
½ szklanki cukru,
1½ szklanki wody,
4 listki żelatyny.

Cukier rozpuścić w wodzie na ogniu, włożyć żelatynę rozmoczoną w zimnej wodzie i wyciśniętą, wystudzić, wlać sok żórawinowy; ubijać mocno trzepaczką na lodzie lub w zimnem miejscu, aż się zrobi piankowata masa.

Przy użyciu białej żelatyny mus i krem będą miały kolor lekko różowy; chcąc mieć zabarwienie silniejsze, użyć w części żelatyny czerwonej.

H. Śmitkowska.



JADŁOSPISY NA STYCZEŃ [1])

Śniadanie I. Owoc surowy lub mało słodki kompot ze śliwek suszonych. Kawa z mlekiem lub płatki owsiane z mlekiem. Chleb, masło.

Śniadania II lub podwieczorki. Słodkie lub zsiadłe mleko. Chleb zwykły lub razowy.

Jadłospis I mięsny

Obiad. Barszcz czerwony na mięsie lub na smaku z grzybów. Gołąbki kapuściane z ryżem i mięsem lub grzybami, wyjętemi ze smaku na barszcz, przyrządzonego zawczasu. Ziemniaki. Kisiel mleczny.

Kolacja. Kluski kładzione z sera (1). Herbata, chleb.

Jadłospis II mięsny

Obiad. Krupnik z podróbkami. Potrawka z drobiu. Ziemniaki. Sałata z jarzyn gotowanych z ogórkiem kwaszonym. Kompot ze śliwek.

Kolacja. Makaron z serem. Herbata. Chleb.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa rybna z okoni z kluskami. Sałatka z okoni i jarzyn z majonezem z oliwy sojowej zamiast oliwy zwykłej. Kasza gryczana. Mus z jabłek (z białek pozostałych od jaj, wziętych do majonezu).

Kolacja. Pozostała sałatka z obiadu i odgrzewana kasza.[2])

[1]) Śniadania pierwsze lub drugie można podawać według przykładów tu podanych. Poza tem na tydzień przynajmniej należy ułożyć jadłospis obiadów i kolacji według wzorów podanych powyżej.

[2]) Potraw wogóle nie należy odgrzewać, natomiast kasze i ryż odgrzewane zyskują na strawności i smaku.

Jadłospis IV mięsny.

Obiad. Zupa jarzynowa (2). Befsztyki z mielonej zrazówki z cebulą. Kaszka krakowska. Sałata z kapusty po amerykańsku.[3]) Kisiel żórawinowy.

Kolacja. Ziemniaki w mundurach z surowem masłem. Herbata. Chleb.

Jadłospis V bezmięsny [4])

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem. Smażone ryby (w Warszawie tanie merlany). Ziemniaki purée. Sałata z kapusty czerwonej.

Kolacja. Kaszka z kukurydzy z masłem, z chlebem, o ile podana w formie zupy (patrz Nr. 1 — 1933 r., str. 15).

Jadłospis VI mięsny.

Obiad. Kartoflanka na baraninie. Potrawka z baraniny z ryżem. Sałata z kapusty włoskiej z jabłkiem i sałatą.

Kolacja. Ryż z obiadu. Herbata. Chleb.

Jadłospis VII bezmięsny.

Obiad. Zupa pomidorowa klarowna z tapioką. Dorsz w sosie śmietanowym (3). Ziemniaki w całości.

Kolacja. Budyń z kapusty lub sałata z kapusty kwaszonej. Ziemniaki smażone. Herbata. Chleb.

[3]) Kapustę z główki szatkuje się drobno, zalewa śmietaną, dodaje soli do smaku. Można też przyrządzać kapustę z majonezem.

[4]) Parę jadłospisów nie podaje rozmyślnie legumin dla oszczędności.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby)

(1) Kluski kładzione z sera-twarogu.

40 dkg sera-twarogu,
3 dkg masła
2 dkg bułki tartej.
3 jaja.
2 dkg mąki,
sól.

Utrzeć ser na tarce lub w misce, aby masa była jednolita bez grudek; dodać żółtko, wymieszać starannie, dodać pianę ubitą na sztywno i przesianą mąkę; zlekka wymieszać, dodawszy nieco soli. Natychmiast kłaść na zwolna gotującą się wodę małe kluski, mogą postać w gorącej wodzie pod przykryciem 3—5 min. Uważać, aby się woda wtedy nie gotowała, bo kluski będą wtedy śliskie, twardawe i niestrawne.

Dosolić lepiej na talerzu, polewając lekko zrumienionem masłem z bułeczką. Od soli ser staje się podczas gotowania śliski, twardawy i trudniej strawny.

(3) Zupa jarzynowa.

3 marchewki,
2 duże cebule,
1 pietruszka,
kawałek selera,
4—5 ziemniaków,
szczypta zielonej siekanej pietruszki,
5 szklanek wody,
$2^1/_2$ łyżki masła,
1 łyżka oliwy,
1 łyżka mąki,

Posiekaną cebulę, pokrajane w cienkie paski marchew, seler i pietruszkę poddusić w maśle z oliwą, oprószyć mąką, wymieszać, zalać wodą. Zagotować, włożyć pokrajane w kostkę sparzone ziemniaki. Gdy ziemniaki miękkie, wrzucić zieloną pietruszkę posiekaną, dosolić do smaku. Podać natychmiast.

(3) Dorsz w sosie śmietanowym.

80 dkg dorsza,
4 dkg masła,
3 dkg mąki,
10 dkg śmietany,
1 cebula,
1 marchew,
1 pietruszka,
kawałek selera,
kawałek włoskiej kapusty,
sól.

Zdjąć skórę z dorsza, wyjąć ości, osolić. Jarzyny pokrajać w paski, wrzucić na rozgrzane masło, włożyć dorsza na jarzyny, poddusić 20 minut na wolnym ogniu, podprawić mąką, rozprowadzając ją w niewielkiej ilości wody lub smaku z jarzyn, zagotować, dodać śmietanę, wymieszać, osolić do smaku i natychmiast podać, nie dopuszczając do zagotowania śmietany.

mag. diet. M. Morzkowska.

POTRAWY Z POKAZU APROWIZACJI Z. P. D.

Dorsz z ostrym sosem

1 — $1^1/_2$ kg. dorsza,
1 łyżka masła,
1 łyżka mąki,
rosół, marmelada pomidorowa,
cebula,
cukru, mocnej musztardy, soku z cytryny, włoszczyzna, korzenie, dodatki do smaku.

Dorsza sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórę i wewnętrzną błonę, osolić na godzinę. Włożyć do rondla, zalać wodą, dodać włoszczyznę, listek bobkowy, parę ziarnek pieprzu i ziela angielskiego, cebulę i ugotować na wolnym ogniu. Z łyżki masła i łyżki mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić rosołem na zawiesisty sos, dodać trochę marmelady pomidorowej, cukru, musztardy, soku z cytryny (można kieliszek madery), korniszonów drobno pokrajanych lub marynowanych jakichkolwiek grzybków, kaparów, zagotować to wszystko parę razy i polać na półmisku rybę.

Podawać z kartoflami z wody.

Sałatka z selerów

30 dk selerów,
30 dk jabłek,
2 łyżki oliwy,
sok z cytryny,
sól, cukier do smaku.

Obrane selery i jabłka pokrajać w cienkie paski jak makaron do rosołu i zaprawić. Postawić na dwie godziny w zimnem miejscu. Ubrać zieloną sałatą.

Surówka z marchwi

30 — 40 dk marchwi,
$^1/_8$ litra śmietanki lub młodej śmietany,
sok z cytryny, sól, cukier do smaku.

Obraną marchew utrzeć na drobnej tarce, wymieszać ze śmietaną i doprawić do smaku. Zamiast śmietany można dać oliwę.

Podawać na jarzynę do mięsa.

Surówka z buraków

30 — 40 dk buraków,
$^1/_8$ litra śmietany,
sok z cytryny, sól, cukier i chrzan do smaku.

Obrane buraki ćwikłowe utrzeć na drobnej tarce, wymieszać ze śmietaną i utartym chrzanem, doprawić.

Podawać na jarzynę do mięsa.

Surówka z płatków owsianych

10 dk płatków,
1 szklanka zimnej przegotowanej wody,
25 dk jabłek,
$^1/_4$ litra młodej śmietany lub śmietanki,
skórka i sok z cytryny,
miód do smaku.

Płatki zalać wodą na 48 godzin, poczem wymieszać z utartemi jabłkami, miodem, skórką i sokiem z cytryny, wreszcie z ubitą śmietaną.

Podawać na leguminę lub rano na śniadanie. Odżywcza i zdrowa legumina dla małych dzieci.

Można dodać trochę orzechów włoskich, drobno posiekanych.

J. Czechowska.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

WYKŁADY INSTYTUTU.

W dniu 19-tym stycznia 1934 r. w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, odbędzie się 13-ty wykład Instytutu, p. t. „Pranie domowe" (zasady i organizacja pracy), który wygłosi przewodnicząca Instytutu p. Janina Huberowa.



CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/1934.

Nr. 55. „AMILKA" — KAKAO SKONDENSOWANE

Wytwórca. Władysław Żukowski i S-ka, Warszawa, ul. Czerniakowska 194. Sprzedaż w sklepach spożywczych.

Cena. Słoik ze 150 g — zł. 0.95; 350 g — zł. 2.10; 500 g—zł. 2.50; 1 kg — zł. 4.50.

Opis. Kakao skondensowane „Amilka" jest sprzedawane w słoikach szczelnie zamkniętych zakrętkami. Jest to produkt złożony z kakao, mąki bananowej, cukru i żółtka jajowego, wobec czego posiada znaczną wartość odżywczą i kaloryczną.

Zastosowanie. Kakao „Amilka", dodane do gorącego mleka w ilości od 1½ do 2½ łyżeczek do herbaty na szklankę, daje dobre i pożywne kakao bez specjalnego gotowania.

Zalety. Kakao „Amilka" w gospodarstwie domowem ułatwia przyrządzenie płynnego kakao, dając oszczędność pracy i opału, zwłaszcza w gospodarstwach zbiorowych (np. na wycieczkach, obozach i w pensjonatach).

Uwagi. Ilość kakao „Amilka" dodawanego do 1 szklanki mleka należy dostosować do indywidualnych upodobań smakowych.

Nr. 58. „ŁYŻKI MIAROWE".

Wytwórca: F-ma Bracia Henneberg, Warszawa. Sprzedaż — Warszawa, ul. Trębacka 1.

Cena kompletu z białego metalu zł. 3.80.

Opis: „Łyżki miarowe" stanowią komplet 3-ch łyżek o pojemnościach:

15 cm³ — (Nr. 1)
5 cm³ — (Nr. 2)
1 cm³ — (Nr. 3).

Zastosowanie: „Łyżki miarowe" zostały opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego w celu ułatwienia dokładnego wymierzania małych ilości produktów żywnościowych. W numerze 12-tym 1933 r. miesięcznika PANI DOMU, został umieszczony artykuł, dotyczący użyteczności i zalet „łyżek miarowych".

Nr. 57. GALARETKI OWOCOWE, LEGUMINY, BUDYNIE I SOSY.

Wytwórca. Dom Handlowo-Przemysłowy, Feliks Pawłowski i S-ka Warszawa. Sprzedaż w sklepach spożywczych; w sklepie własnym w Warszawie przy ul. Długiej 21 dla członkiń Instytutu Gosp. Domow. i Związku Pań Domu 10% rabatu.

Cena: galaretka	— paczka	110 g	— 65—70 gr.
legumina	„	120 g	— 65—70 gr.
budyń	„	95 g	— 30—35 gr.
sos	„	40 g	— 30 gr.

Opis. Sposób użycia umieszczono na każdej paczce. Galaretki przygotowano w stanie półstałym z naturalnych soków owocowych jako bryłki osypane cukrem.

Leguminy, budynie i sosy, wyrabiane w różnych odmianach, są przygotowane w postaci proszku z cukrem. W skład proszku wchodzą wartościowe produkty odżywcze roślinne.

Zalety. Korzystanie z powyższych przygotowanych produktów pozwala na znaczną oszczędność czasu.



Nr. 61. MĄKA KUKURYDZANA „LUBOMIN“

Wytwórca. Lubońska Fabryka Drożdży, Warszawa. Sprzedaż w sklepach spożywczych i w sklepie fabrycznym w Warszawie, ul. Leszno 3.

Cena: paczka 225 g — 65 gr.

Opis. Mąka kukurydzana „Lubomin", wyrabiana ze zdrowych i dużych ziarn kukurydzy, jest czysta, biała i drobno zmielona.

Zastosowanie. Mąka „Lubomin" może być stosowana do ciast, gdyż nadaje pieczywu lekkość. Używa się jej jako domieszki do mąki pszennej w leguminach.

Zalety. Ziarno kukurydzy, jak wiadomo, jest bardzo pożywne: zawiera 70% skrobi, 10% białka, 4—8% tłuszczu.



Ostrożnie...

HALINA LUTOSTAŃSKA

CORAZ więcej mamy w domach urządzeń technicznych, elektrycznych, gazowych, kanalizacyjno-wodociągowych i t. d., których zadaniem jest ułatwiać higjeniczne, wygodne warunki życia. Tymczasem nieostrożne, lekkomyślne, niedbałe obchodzenie się z niemi powoduje często przerwę w działaniu instalacji czy przyrządu, a nawet zniszczenie aparatów czy urządzeń. Ponadto wywołuje niekiedy wypadki porażenia, zatrucia, pożaru, zalania wodą i t. d. Stąd konieczność, by pani domu była obeznana ze sposobami umiejętnego obchodzenia się z urządzeniami technicznemi.

Odpowiednie pouczenie przez panią domu przedewszystkiem dzieci i służby, a także reszty domowników, może zapobiec czasami groźnym, a zawsze kosztownym następstwom nieświadomości w tej dziedzinie.

Poniższe przestrogi dotyczą takich niezbędnych wiadomości.

Urządzenia elektryczne

uzgodnione z broszurą:

„Wskazówki obchodzenia się z domowemi urządzeniami elektrycznemi" (Stow. Elektryków Polskich. Polski Komitet Elektrotechniczny. 1932 r.),

1. Nie należy posługiwać się uszkodzonym przyrządem lub przewodem (np. sznurem), lecz trzeba go natychmiast usunąć lub oddać fachowcowi do naprawy.

Niebezpieczne są wyłączniki lub bezpieczniki i t. d. z uszkodzonemi przykrywkami lub bez przykrywek, połamane oprawki w lampach, przewody z przetartą izolacją, wtyczki kontaktowe ze słabo osadzonemi kółeczkami i t. d.

Niebezpieczne są przyrządy elektryczne, przy których dotyku odczuwa się uderzenie prądu (szczypanie, elektryzowanie).

2. Gdy w bezpieczniku przepali się wkładka (t. zw. korek, stopka) nie wkładać doń drucików lub innych przedmiotów metalowych, lecz zawsze mieć zapasowe wkładki i umieć je założyć.

O ile wkładka przepala się raz po raz, nie należy zakładać nowej, lecz trzeba wezwać fachowca do zbadania całego urządzenia i ustalenia przyczyny przepalania się wkładek, gdyż łatwo może powstać pożar.

3. Nie przeciążać nadmiernie urządzenia elektrycznego lampami i przyrządami nie przewidzianemi przy jego założeniu. (Przeciążamy sieć, gdy zapalamy światła lub stosujemy przyrządy elektryczne o sile przewyższającej przeciętne zużywanie prądu, przewidziane przy założeniu).

4. Nie pozwalać, by ludzie niepowołani „majstrowali" przy urządzeniach elektrycznych, a zwłaszcza dzieci, gdyż grozi to pożarem.

5. Nie wieszać ubrań ani innych przedmiotów na wyłącznikach, gniazdach wtyczkowych (t. zw. kontaktach ściennych), lampach i t. d.

6. Nie deptać po przewodach, np. sznurach lamp i przyrządów przenośnych, a też nie przyciskać ich meblami. Iskra z uszkodzonego sznura może wywołać pożar.

Lampy elektryczne

7. Żarówek niewykręconych z lampy nie wycierać mokrą szmatką ani dotykać mokremi rękami, czy też stojąc boso lub w przemoczonem obuwiu na kamiennej posadzce lub mokrej, drewnianej podłodze, bo wtedy chwyta prąd.

8. Nie wkręcać lub wykręcać żarówek bez wyłączenia prądu.

9. Nie dotykać wnętrza oprawek żarówkowych, a przy wykręcaniu żarówki—nie dotykać jej śrubunku (trzonka).

10. Nie używać lamp o przetartym sznurze; zwracać szczególną uwagę na miejsca wprowadzenia sznura do lampy i do wtyczki.

11. Nie zakładać w łazience ani pralni gniazd (t. zw. kontaktów ściennych) ani lamp stołowych.

12. W żadnym razie, znajdując się w wannie lub stojąc boso na wilgotnej podłodze łazienki albo trzymając rękę na kranie wodociągowym, gazowym i t. d., nie dotykać lampy, żelazka elektrycznego, wyłącznika lub innych części urządzenia elektrycznego. Nie należy zatem będąc w wannie gasić lub zapalać lampy. Najmniejsze porażenie prądem człowieka, znajdującego się w wannie, grozi śmiercią.

13. Nie dotykać lampy, a zwłaszcza jej oprawki, gdy się trzyma w ręku słuchawkę telefoniczną, gdy się ma w ręku lub na głowie słuchawkę radjową, lub gdy się manipuluje przy aparacie telefonicznym czy radjowym.

14. Nigdy nie ciągnąć za sznurek lampy lub innego przyrządu przy wyciąganiu wtyczki z gniazda, lecz za samą nieuszkodzoną wtyczkę.

15. Nie obwijać bezpośrednio żarówek, znajdujących się w lampach, bibułką i t. p. materjałami palnemi.

Przyrządy elektryczne użytku domowego

16. Nie dotykać jednocześnie części urządzenia wodociągowego, gazowego lub ogrzewania centralnego i przyrządów użytku domowego, znajdujących się pod prądem, np. żelazka, odkurzacza, imbryka i t. d.

17. Nie dotykać tychże przyrządów mokremi rękami lub stojąc boso na mokrej podłodze lub kamiennej posadzce.

18. Nie naprawiać przyrządów włączonych do sieci, lecz wpierw wyjąć wtyczkę z gniazda ściennego.

19. Nie ustawiać żelazka ani innych przyrządów, znajdujących się pod prądem, bezpośrednio na palnym materjale, jak drzewo, bielizna i t. d. Jeżeli żelazko ustawia się na metalowej podkładce, to należy baczyć, by od ciepła podkładki nie zapaliły się materjały, na których stoi podkładka. Podkładki metalowe powinny mieć dosyć wysokie nóżki.

20. Do naczynia, znajdującego się pod prądem (między innemi i do kuchni elektrycznej), nie nalewać wody wprost z wodociągu, lecz przedtem nalać wodę, a potem włączyć prąd przez włożenie wtyczki do gniazda.

21. Pustego naczynia nie łączyć z prądem ani zostawiać naczynie włączone bez dozoru

22. Nie stawiać przenośnych piecyków pokojowych blisko łatwo palnych materjałów (np. firanek); trzeba zwracać uwagę, by sznur nie dotykał piecyka i nie mógł się zapalić.

23. Nie opierać się o kaloryfer, rurę wodociągową i t. p., gdy trzyma się w ręku osuszacz włosów, żelazko elektryczne do włosów i t. d.

24. Nie zakładać lamp ani przyrządów o napięciu innem, niż napięcie urządzenia w mieszkaniu. W wypadku wkręcenia żarówki o napięciu mniejszem niż napięcie urządzenia — żarówka będzie się paliła bardzo ciemno, co jest marnotrawstwem prądu; w przypadku zaś wkręcenia żarówki o napięciu 110 V do oprawki w urządzeniu, którego napięcie jest większe, t. j. 220 V, — nietylko wkładka (korek) się przepali i światło zgaśnie, ale może nawet nastąpić wybuch żarówki.

Grzejniki elektryczne w łazienkach

25. Nie używać elektrycznych pieców do kąpieli bez automatycznego regulatora temperatury.

26. Nie wchodzić do wanny, nie wyłączywszy uprzednio pieca z sieci.

Przyrządy elektryczne

27. Nie używać poduszkowych ogrzewaczy elektrycznych, nie posiadających samoczynnego wyłączenia.

28. Nie narażać poduszkowych ogrzewaczy na wilgoć.

29. Nie używać przyrządów elektrycznych np. do masażu, gdy się jest w wannie.

Dzwonki elektryczne

Nie przyłączać urządzeń o słabych prądach, np. dzwonków, radja, do sieci o silnym prądzie, np. oświetleniowej.



Na gwiazdkę podarek elektryczny

Potrzebna tu baterja prądu stałego lub transformatorek prądu zmiennego lub stałego.

Nie składać łatwo palnych materjałów obok transformatorka.

Nie dotykać jednocześnie przycisku dzwonkowego i lamp lub innych przyrządów elektrycznych.

Aparaty radjowe

Nie uziemiać ani naprawiać aparatu radjowego, zasilanego z sieci elektrycznej, przed wyłączeniem go całkowicie z sieci; czyli trzeba wyciągnąć wtyczkę radjową i przekręcić wyłącznik.

Odpowiedzi działu kosmetycznego

Pani M. M. Na opierzchnięte ręce dobrze działa gorąca kąpiel z gęstego krochmalu z boraksem. Po wytarciu natrzeć kremem do rąk (unikać preparatów glicerynowych i waselinowych).

Pani Z. J. Ręce czerwone od odmrożenia moczyć w gorącym wywarze z selerów lub z kartofli. Po otarciu włożyć ręce na parę minut do lekkiego roztworu kleju stolarskiego (karuku), zostawić po obeschnięciu na noc.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

Uroczyste otwarcie Pokazu Aprowizacji

Otwarcie Pokazu Aprowizacji Związku Pań Domu w Warszawie odbyło się bardzo uroczyście.

Pani Prezydentowa Marja Mościcka dokonała przecięcia wstęgi i w towarzystwie pani Premjerowej Jędrzejewiczowej oraz Pań Ministrowych zwiedziła Pokaz. Duże zainteresowanie wywołała dydaktyczna część Pokazu, a więc dział przechowania, opakowania i zafałszowania produktów, nowe produkty i potrawy, jak soja, surówki i wiele innych.

Obecność Małżonki Prezydenta Rzeczypospolitej, pierwszej Pani Domu w Polsce, oraz przedstawicielek sfer rządowych z panią premjerową na czele, podkreśla rosnące uznanie dla prac, prowadzonych przez Związek Pań Domu, Instytut Gospodarstwa Domowego i nasze pismo, w kierunku gospodarczego przysposobienia kobiet polskich, a pionierki tej pracy pokrzepia na duchu i zachęca do dalszych wysiłków.



Otwarcie Wystawy Aprowizacyjnej. Stoją od lewej do prawej w pierwszym rzędzie panie: ministrowa J. Jędrzejewiczowa, marszałkowa Świtalska, ministrowa Rajchmanowa, Pani Prezydentowa Marja Mościcka, (w jasnym futrze), premjerowa M. Jędrzejewiczowa, przewodn. Z. P. D. I. Mandukowa, v. przewodn. Oddziału Warszawskiego ZPD. M. Chmieleńska i sekretarka Pani Prezydentowej H. Dembińska

NAGRODY ZA WZOROWĄ PRACĘ POMOCNIC DOMOWYCH

Na Zjeździe Delegatek Oddziałów ZPD w marcu 1933 r. przyjęto następujący regulamin odznaczania pracownic domowych za wzorową pracę.

1. Związek Pań Domu wprowadza udzielanie zaszczytnych odznak i dyplomów stałym pracownicom domowym za wzorową pracę w jednym domu, względnie w jednej rodzinie, t. zn. u rodziców, dzieci i wnuków w prostej linji, przez okres pełnych lat 5, 10, 15, 20, 25, 30 i wyżej.

2. Udzielanie odznak ma na celu z jednej strony wyróżnienie poszczególnych wzorowych pracownic domowych za ich pracę, a z drugiej — podniesienie godności ich zawodu, jak również rozpowszechnienie przekonania, że wzorowa ich praca jest szanowana i oceniana przez zrzeszone w Związku panie domu.

3. Za wzorową pracę uważa się: długolenia praca, umiejętność, wydajność i oszczędność, życzliwość.

4. Do odznaczeń mogą być przedstawiane tylko pracownice zatrudnione u członkiń lub członków Z. P. D. honorowych, rzeczywistych i wspierających.

5. Odznaki zaszczytne udzielane są w formie broszek, wyobrażających godło Związku Pań Domu. Broszki są różne, zależnie od czasu przepracowanego, a więc:

za 5 lat pracy	—	broszka	mała	bronzowa
„ 10 „ „	—	„	duża	„
„ 15 „ „	—	„	mała	srebrna
„ 20 „ „	—	„	duża	„
„ 25 „ „	—	„	mała	złota
„ 30 „ „	i więcej	„	duża	„

Na odwrotnej stronie broszki wyryta jest data jubileuszowa.

6. Koszt odznaki ponosi członkini Z. P. D., pracodawczyni nagrodzonej.

7. Równocześnie z odznaką wydaje się odpowiednie pismo oraz zaświadczenie Zarządu Głównego w formie dyplomu. Na dyplomie obok pieczęci Zarządu Głównego figuruje pieczęć Oddziału.

8. Dyplom wydaje Zarząd Główny bezpłatnie.

9. Podanie o przyznanie odznaczenia winno być złożone przez członkinię, u której kandydatka jest zatrudniona, najpóźniej na 3 miesiące przed wręczeniem odznaki do Zarządu Głównego Z. P. D. za pośrednictwem miejscowego Oddziału z dołączeniem dokumentów, stwierdzających wzorową i nieprzerwaną pracę kandydatki (§ 1 i 3) i z dołączeniem należności za odznakę, odpowiednią do lat pracy (§ 4 i 6).

10. Podanie o przyznanie odznaczenia winno być niezwłocznie przez Zarząd Oddziału rozpatrzone i po stwierdzeniu, że dana kandydatka istotnie tyle lat u członkini Oddziału pracowała, przesłane wraz z opinją i wpłaconą kwotą do Zarządu Głównego.

11. Zarząd Główny uchwala przyznanie odznak na swych kwartalnych zebraniach.

12. Wręczenie odznaki odbywa się na jednem z najbliższych zebrań Oddziału przez Przewodniczącą w obecności pracodawczyni.

13. Pracodawczyni na specjalne żądanie może otrzymać odznaczenie pocztą za pośrednictwem swego Oddziału i wręczyć je osobiście swej pracownicy.

14. Prawo do wydawania odznaczeń przez Zarząd Główny, jak również wzór odznak i dyplomów Związku Pań Domu są prawnie zastrzeżone.

15. W razie, gdy pracownica po otrzymaniu pierwszej odznaki pozostaje nadal w jednej rodzinie, pracodawczyni po upływie każdego następnego okresu 5 lat może zwracać się do Związku Pań Domu o przyznanie jej odpowiednich odznaczeń Wyższej kategorji.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Bydgoszczy. W dn. 20. XI. odbyło się zebranie organizacyjne. Zapisało się 120 pań. Wybrano Zarząd w następującym składzie: przewodnicząca — p. Wanda Neugebauerowa, sekretarka — p. Zofia Englichtowa, skarbniczka — p. Wanda Węgleńska. Adres Oddziału: Bydgoszcz, ul. Petersona 2, p. Neugebauerowa.

Oddział w Lublinie. Na zebraniu 11 września urządzono pokaz prania Radjonem. Na zebraniu 20 października dr. Julja Krajewska wygłosiła wskazówki: „Jak unikać przeziębienia i zachować dobre samopoczucie". W ciągu 42 godzin była czynna poradnia z dziedziny gospodarstwa domowego. W związku z poświęceniem Domu Żołnierza w Lublinie Oddział zorganizował śniadanie dla przedstawicieli rządu i gości w liczbie 200 osób.

W miejscowej prasie umieszczane są obszerne artykuły p. Krystyny Czałbowskiej, poruszające zadania i cel Z. P. D. Oddział urządza raz na miesiąc zebranie zwykłe członkowskie i raz na miesiąc zebrania towarzysko-dyskusyjne.

Oddział we Lwowie urządził w październiku we własnym lokalu dwudniową wystawę kwiatów jesiennych ze szkół ogrodniczych i ogrodów lwowskich.

Na zebraniu miesięcznem 3 listopada p. Bilińska ze Snopkowa wygłosiła pogadankę p. t. „Jak oszczędzić czas i wysiłek przy pracy w gospodarstwie domowem". Sekcja kulinarna zorganizowała dwa dwudniowe pokazy: potraw jarskich i potraw z ryb. Zebrania towarzyskie Oddziału odbywają się w każdy poniedziałek.

SPROSTOWANIE.

Na stronie 242 Nr. 12-go u. r. przy omawianiu Zjazdu Delegatek w Poznaniu wkradła się omyłka w dacie: Zjazd odbędzie się 11 i 12-go marca 1934 r.

Oddział w Łukowie. 19 października urządził własne stoisko na „Wystawie robót gospodyń wiejskich". Stoisko cieszyło się dużem powodzeniem.

Oddział w Poznaniu zakupił stuzłotową obligację Pożyczki Narodowej, co przewyższa miesięczne wpływy ze składek członkowskich.

Na zebraniu 6 listopada p. Dobrowolska wygłosiła referat: „Cele i zadania Z. P. D.". W październiku odbył się kurs trykotarstwa dla członkiń. Obecnie w Państwowej Szkole Przemysłowo-Handlowej odbywa się kurs gospodarstwa domowego. Oddział zorganizował Kółko samokształcenia, którego celem będzie urządzanie zebrań informacyjno-dyskusyjnych na tematy aktualne.

Oddział w Piotrkowie Trybunalskim. Dnia 7 listopada odbyło się zebranie organizacyjne Oddziału. Zapisało się 50 członkiń. Do Zarządu wybrano: na przewodniczącą— p. Kazimierę Ćwierczakiewiczową, na sekretarkę — p. Eugenję Kańską, na skarbniczkę — p. Adelę Kłopotowską. Adres Oddziału: Piotrków Tryb., ul. Legjonów 7.

Oddział w Tczewie omawiał na zebraniu 6. X. sprawę stosowania do konfitur i ciast syropu ziemniaczanego. Na zebraniach odbywają się pokazy przyrządów gospodarskich. Panie udzielają sobie przepisów. Na zebraniu 6. X. dano następujące przepisy: raki jarskie z pomidorów, kotlety z dyni i ołatki z dyni.

Oddział w Toruniu. Dn. 4 listopada p. Ginett-Wojnarowiczowa opowiedziała o stoisku Z. P. D. na wystawie poznańskiej. Pani Wolszlegierowa wygłosiła referat o nowoczesnej dietetyce. Instruktorka ze Szkoły Zawodowej p. Janaszewska zademonstrowała przyrządzanie sałatek, przedewszystkiem surówek.

Zorganizowano wycieczkę do Fordonu i zwiedzono więzienne warsztaty tkackie, robót ręcznych i królikarnię. Oddział zakupił obligację Pożyczki Narodowej.

STOWARZYSZENIA ZAPRZYJAŹNIONE.

Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji w Katowicach. Sekcja zdobyła własny lokal: kilka pokoi mniejszych i dużą salę na zebrania, odczyty i t. d. Poświęcenie lokalu odbyło się 23 października przy udziale przedstawicieli władz miejscowych i zrzeszeń społecznych.

12-go listopada Sekcja brała udział w uroczystościach, związanych ze Zjazdem Inżynierów. Prezydjum Zjazdu zwróciło się bowiem do Sekcji o obmyślenie programu rautu oraz zorganizowanie bufetu na tymże raucie, którym Zjazd zakończono.

Założona na jesieni świetlica dla bezrobotnych biuralistek kształci kilkanaście dziewcząt w gotowaniu, szyciu i wszelkich pracach domowych. Sześć świetliczanek pomagało w zorganizowaniu bufetu na wspomnianym raucie. Dzięki nabytym umiejętnościom świetliczanki umieją robić torty, kanapki, nakryć i podać do stołu, dzięki czemu otrzymują już zamówienia na miasto do pomocy w przyjęciach publicznych czy prywatnych.

Zorganizowano 2 komplety gimnastyki dla pań.

Na październikowem zebraniu członkowskiem p. M. Znatowicz-Szczepańska wygłosiła referat, w którym m. i. zaznaczyła:

„Ideologją Związku Pań Domu jest stworzenie pewnego *typu* w nowoczesnem społeczeństwie kobiecem.

Zamiast zatroskanej, zamęczonej, ślepej i głuchej na wszystko, co nie mieści się na deptaku dnia codziennego gospodyni — chce Związek stworzyć spokojną, pewną swej godności i swego stanowiska, interesującą się wszystkiemi prądami idącemi ze świata, *panią* dużego czy małego *domu*.

Zamiast roztrzepanej, nierozumiejącej co to czas, co pieniądz, co zobowiązanie czy przyrzeczenie *kobietki* — kształtuje zrównoważoną, odpowiedzialną w pełni za swe słowa i czyny, uświadomioną wszechstronnie *kobietę*.

Zamiast pełnej przesądów kastowych czy towarzyskich, bojącej się prawdy, wykręcającej się od rzetelnego trudu *osóbki* — zapowiada liberalnego, odważnego, prawego i kochającego rzeczywistą pracę *człowieka*".

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

CZY PANI JEST „WZOROWĄ PANIĄ DOMU"?

Państwowe Biuro Higjeny w Stanach Zjednoczonych ustaliło cztery pytania, streszczające zasadnicze zadania pani domu w gospodarstwie. Te cztery pytania mają jakoby być wystarczającym egzaminem.

1) Czy posiłki w domu pani są posilne, urozmaicone, apetycznie podane i czy odpowiadają potrzebom indywidualnym każdego członka jej rodziny?

2) Czy oświetlenie sztuczne jest tak zainstalowane, by każdy z domowników miał miejsce dobrze oświetlone do pracy i czytania?

3) Czy sposób sprzątania usuwa nietylko brud widoczny, ale kurz, unoszący się w powietrzu?

4) Czy atmosfera domu jest tak pogodna i wesoła, że przyczynia się do tego, by domownicy starali się spełniać wszystko jak najlepiej, bez względu na to, czy chodzi o pracę, zabawę czy wypoczynek?

A więc: czy jest Pani „wzorową panią domu"?

SKŁADY RUPIECI — NIEBEZPIECZEŃSTWEM!

(E. Osterloh, mies. „Deutsche Hausfrau" Nr. 11. 33).

Część artykułu autorka poświęca omówieniu środków zaradczych przeciw pociskom bombowo-gazowym, grożącym domom mieszkalnym w razie ataku lotniczego wroga.[1])

Omawiając sposoby zabezpieczenia budynków i mieszkań, autorka zwraca uwagę na to, *że największem niebezpieczeństwem na strychu są rupiecie, różne stare sprzęty i graty* — idealny materjał łatwopalny.

Natomiast największe niebezpieczeństwo pożaru przy wybuchu bomby stanowią łatwo palne materjały. Pani domu musi zatem wypowiedzieć wojnę zakorzenionemu zwyczajowi przechowywania całemi latami różnych niepotrzebnych przedmiotów.

Zniszczone sztuki odzieży i zbyteczne meble lepiej oddać tym, którzy ich mogą potrzebować, a których w dzisiejszych czasach jest wielu. Z uwagi na ten ważny cel — pomocy biedniejszym, łatwiej będzie się rozstać z wielu przedmiotami; pudełka tekturowe, papiery, stare gazety, puste skrzynie, worki i gałgany powinny być bezwzględnie usunięte: spalone lub sprzedane. Przedmioty, które jeszcze nadają się do użytku albo są niezbędne, powinny być przechowywane w zamykanych skrzyniach lub kufrach. Saneczki, walizy i t. d. powinny być tak ustawione, by można było dostać się łatwo do każdego kąta i by dawały możność swobodnego krążenia pomiędzy niemi. Przedstawiają one jednak bezwzględne niebezpieczeństwo, więc trzeba się starać tak je pomieścić, by ze strychu były usunięte.

Po usunięciu ze strychu przedmiotów łatwo palnych, trzeba zeń również usunąć wszystko, co wprawdzie nie jest już palne, ale co zabiera miejsce na podłodze i co może utrudnić walkę z pożarem, a więc, butelki, przedmioty metalowe i t. d.

Kto nie usunie wszystkiego ze strychów, ten naraża na niebezpieczeństwo nietylko swych domowników, ale całą swą dzielnicę: bo nawet jeśli uda się pożar ugasić, to będzie on stanowił przez pewien czas jasno oświetlony cel dla samolotów, które swój atak bomb i gazów będą przypuszczać prawdopodobnie w nocy.

Byłoby źle, gdybyśmy świadomie narażały życie wielu ludzi, gdybyśmy przez obojętność i zamiłowanie wygody nie zrobiły wszystkiego, co prowadzi do jak najdalej idącego zabezpieczenia.

[1]) We wszystkich większych miastach naszego kraju odbywają się jedne po drugich kursy obrony przeciwgazowej. Każda kobieta — pani domu winna taki kurs ukończyć. W Warszawie informacji o kursach udziela „Koło Pań" L. O. P. P., Mokotowska 14, tel. 902-16.

OSZCZĘDNOŚCI, KTÓRYCH NIE ROBIMY.

(Dr. R. O. Michel, mies. „Deutsche Hausfrau" Nr. 11. 33).

Oszczędność nie polega jedynie na zmniejszonych wydatkach; oszczędność czasu i wysiłku też się opłaca. Każda z nas ma w domu kartotekę z adresami znajomych i dostawców, każda wyrusza na miasto z listą sprawunków i interesów do załatwienia; podobną listę wręczamy często, wysyłając służbę po zakupy. Posługiwanie się luźnemi kartkami, (układanemi według alfabetu lub tematu), jest coraz bardziej rozpowszechnione.

A oto jeszcze jeden użytek. W dziale „rzemieślnicy" można przeznaczyć kartki: „stolarz", „elektrotechnik" i t. d. Na tych kartkach notuje się każdą robotę, wchodzącą w zakres danego rzemieślnika. Kiedy przychodzi np. stolarz, nie trzeba sobie głowy łamać, jakie jeszcze roboty lub drobiazgi do naprawy były dla niego przeznaczone: kartka wymienia jedną po drugiej.

Tak samo można spisywać prace dla szwaczki do uszycia lub przeróbki. Oddzielna kartka na „zbiórki odzieży" również łatwo przypomni, co można bliźnim ofiarować, gdy chcemy komuś dopomóc.

GINNASTYKA I SPORT.

(Dr. B. M., mies. „Droga do Zdrowia" 6—7. 33).

Tylko zdrowi ludzie mogą tworzyć kulturę, opartą na zdrowych zasadach. Do tworzenia zdrowego, dzielnego człowieka zmierza gimnastyka oraz sporty.

Nietylko jednak młodzież powinna korzystać z dobrodziejstw, jakie człowiek czerpie z rozumnie stosowanych ćwiczeń cielesnych. Są one dziś dostępne dla dzieci i dorosłych, kobiet i mężczyzn. Obecnie stosujemy ćwiczenia gimnastyczne nawet do niemowląt, i to z doskonałym rezultatem. Gimnastykować się mogą również ludzie w wieku starszym, byle ćwiczenia dobrać odpowiednio do możliwości danego osobnika, czyli do jego sił i zdrowia. Polecamy je zwłaszcza ludziom pracującym dużo umysłowo, znajdą w nich bowiem nietylko rozrywkę, ale odpoczynek, oderwanie od kłopotów dnia codziennego i tak pożądaną odmianę zajęcia; wzmacniają one siły fizyczne człowieka, czynią go sprawniejszym i zdolniejszym do podjęcia trudów zawodu.

KLIMAT A GRUŹLICA.

(Dr. Stefan Rudzki, mies. „Dla Zdrowia" 1. 34).

Zasadniczo dzielimy klimaty na dwie główne kategorje: pobudzający, hartujący oraz oszczędzający, uspokajający; do pierwszej kategorji należy klimat górski oraz morski północny, do drugiej — nizinny oraz morski południowy.

Leczenie gruźlicy zasadniczo wymaga powietrza czystego, pozbawionego dymu, kurzu, wyziewów, przejrzystego, możliwie bez mgieł; ciepłota powietrza nie powinna być za wysoka, lecz również nie za niska, uniemożliwiająca leżakowanie; wahania ciepłoty niezbyt duże; wilgotność powietrza niewielka, ciśnienie powietrza bez większych spadków i wahań; unikać należy najsilniejszego ruchu powietrza w postaci wiatru. Światło słoneczne, niezbędne w leczeniu gruźlicy, nie może być nadmierne, zwłaszcza w gruźlicy płuc.

Wszystkie jednak wymagania klimatologiczne są względne i zależą przedewszystkiem od stanu chorego. Ostre postaci gruźlicy wymagają leczenia w klimacie oszczędzającym, zwłaszcza nizinnym leśnym; w przewlekłych postaciach, z czasowemi zaostrzeniami, wybór klimatu zależy od charakteru i rozciągłości zmian gruźliczych, od stanu ogólnego i t. d.

W kraju posiadamy większość klimatów dla ogromnej większości chorych. Niema konieczności uciekania się do wyjazdów zagranicę, wpływających ujemnie pod wielu względami (męczące podróże, obce środowisko, oderwanie od kraju i rodziny, inne odżywianie i t. d.) i obciążających niepotrzebnie budżet indywidualny.

[1]) Zwracamy uwagę matek, że w Zakopanem mamy doskonałe Sanatorjum Uniwersytetu Jagiellońskiego dla dzieci anemicznych i cierpiących na gruźlicę *zamkniętą* (wysięki stawowe i t.d.). Leczenie polega na działaniu słońca i powietrza podobnie jak w sławnem sanatorjum tego typu w Leysin (Szwajcarja).

Pismo „PANI DOMU" jest do nabycia

w Administracji: Warszawa, Nowy Świat 9.
w kioskach „Ruchu" i w następ. księgarniach:

Bielsko śl.: Księgarnia „Kresy"
Dąbrowa Górnicza: Książnica Zagłębia
Katowice: Księgarnia Katolicka
Kraków: Księgarnia Gebethner i Wolff
Lublin: Księgarnia Budziszewskiego
Lwów: Książnica-Atlas; „Żurnal"; „Małopolska Ajencja Reklamowa"
Łódź: Księgarnia Seipelt, Piotrkowska 47 i księgarnia Antkowskiego, Piotrkowska 150
Poznań. Księg. św. Wojciecha i księg. Tetzlaw i Górski PAR, al. Marcinkowskiego 11.
Rzeszów: Wł. Uzarski
Sosnowiec: W. Regulska;
Stryj: Księg. Literacka
Warszawa: Gebethner i Wolff; Mortkowicz; Księg. Rolnicza, księg. Czesław Kozłowski, Marszałkowska róg Wspólnej, M. Arct, Książnica Atlas, Lisowska i inne większe księgarnie oraz kioski „Czytajcie"
Wilno: Księgarnia św. Wojciecha
Włocławek: Centralne Biuro Dzienników i Ogłoszeń L. Makowskiego, Kościuszki 5.
Zakopane: Księgarnia kolejowa „Lot"

PREMJE!

Wobec dużego powodzenia premji przedłużamy termin PREMJOWANYCH PRENUMERAT

Prenumeratorki, które nie mają zaległości i wpłacą do dnia 15 stycznia CAŁOROCZNĄ PRENUMERATĘ NA 1934 R. za pismo „PANI DOMU" otrzymają do wyboru: duże pudełko pudru „Deva" lub broszurkę o pielęgnowaniu kwiatów i roślin w ogródkach,

Premje wydawane aż do wyczerpania w biurze Administracji N. Świat 9 lub wysyłane na prowincję za dopłatą 25 gr.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorka: Marya Romanowa

3873. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

«‹SIWE WŁOSY›»

wskazują na zbliżającą się starość. Należy tego unikać, nie wolno być starym. — świat tylko do młodych należy.

Powszechnie znany środek **„ORIENTINE“** stopniowo i niedostrzegalnie dla otoczenia przywraca siwym lub wyblakłym włosom pierwotny, zupełnie naturalny kolor, połysk i miękkość. Bezwarunkowo nieszkodliwy, dozwala używać wszelkie inne środki na włosy, jak również wieczną ondulację. Wszędzie do nabycia. Unikajcie bardzo szkodliwych dla włosów i wzroku tak zw. „wód amerykańskich“ — „odsiwaczy“ — wyrabianych anonimowo przez tajemniczych, nieodpowiedzialnych „doktorów“. Tylko regenerator **„ORIENTINE“** zapewni waszym włosom piękny, naturalny i trwały kolor bez szkody dla zdrowia. Na siwie włosy więc żądajcie:

„ORIENTINE“ „PARFUMERIE d'ORIENT“ SP. AKC. (R. OSTROWSKI) WARSZAWA



10:- Bata

MAGAZYN NORYMBERSKI **L. LINDA**

WIERZBOWA 6. TEL. 242-92

Kołnierzyki — Sweatry ręczne — Paski
Wełna — Angory i robótki ręczne

KAWA
HERBATA
CZEKOLADA

Juljusz Meinl

Filje we wszystkich większych miastach

PROSZEK DO MYCIA



»SPOŁEM«

Niezrównany środek do czyszczenia i utrzymania porządku w gospodarstwach domowych, w hotelach, restauracjach, mleczarniach, browarach, cukierniach, wszelkiego rodzaju rozlewniach, szpitalach, sanatorjach, garażach, warsztatach mech. i fabrykach, szkołach, publicznych instytucjach, wreszcie w domach prywatnych.



ŻĄDAĆ WE WSZYSTKICH SKLEPACH SPÓŁDZIELCZYCH.